

Le mag de la retraite épanouie avec Apicil !

# tempo

**GROUPE**  
**APICIL**

MARS 2024 - N°17

**LOGEMENT, AIDANTS**

**DES AIDES  
QUI REDONNENT  
LE MORAL**

**PORTRAIT**

**Marc Landel,  
le marcheur  
de Compostelle**

**VOYAGES**

**FOLKLORE,  
CROISIÈRES ET  
DÉCOUVERTES**

**DOSSIER**

**Écolos par nature !**



Vous souhaitez participer à ce magazine en tant que rédac'chef invité ?  
Écrivez-nous en précisant votre commune, âge et téléphone à :  
[tempo.redacchef@apicil.com](mailto:tempo.redacchef@apicil.com)



**CAROLE  
CHIESA**  
67 ans  
Beynost (01)

EN TANT QU'ANCIENNE EMPLOYÉE D'APICIL, Carole a pris soin d'anticiper sa retraite en amont, via un temps partiel de « retraite progressive » et un stage de préparation à la retraite, pour réorganiser sa vie et décrocher progressivement du travail. L'enjeu de son passage à la retraite a aussi été de développer l'aspect social de sa nouvelle vie. Carole s'attache ainsi à multiplier ses activités, en privilégiant celles qui sont les plus adaptées à une jeune retraitée.

« Cela peut paraître surprenant, mais se préparer à la retraite est important pour faire face à tous les changements. C'est l'occasion de se poser des questions profondes et de faire une introspection. »



**ISABELLE  
CHARPIN**  
65 ans  
Saint-Priest (69)

IL Y A ENCORE QUELQUES MOIS À PEINE, Isabelle était secrétaire générale d'Apورا, l'association spécialisée en environnement industriel avec laquelle elle continue d'entretenir des liens, via des déjeuners avec ses ex-collègues, histoire de transmettre encore quelques derniers tuyaux. Pour autant, la San-Priote gère un planning extra-professionnel bien rempli, avec l'Orchestre des flûtes du Rhône, les voyages non organisés et l'apprentissage de l'espagnol via Skype pour le parler avec la belle-famille de son fils.

« Mon planning de retraitée est chargé, mais j'aime me prévoir du temps libre, pour pouvoir rendre service au pied levé. »



**MARIE-THÉ  
MAUFROY-  
MARQUÉ**  
73 ans  
Anneyron (26)

ANIMATRICE SOCIO-CULTURELLE pendant plus de 26 ans, Marie-Thé est depuis toujours une passionnée d'arts créatifs. Débordante d'énergie et désireuse de partager ses passions avec les autres, son quotidien est bien rempli, entre danses du monde, peinture ou encore jardinage. Le plus important pour elle ? Garder le lien avec ses petits-enfants, auxquels elle téléphone souvent.

« J'apprécie d'être seule chez moi, plongée dans mes créations ou de marcher dans la nature. Cela m'aide à prendre du recul. Mais j'ai aussi besoin de voir des gens et de partager avec eux. Ce type de contact est indispensable à mon équilibre et à mon bien-être. »

## sommaire

**4 rapido** | **10 in extenso** Écolos par nature ! | **14 quarto** Centre de prévention bien vieillir | Sortir plus | Aide à domicile momentanée | Bien chez moi | **16 tempo & co** Échappées sous le soleil | **18 tuto** Comment fonctionne le bonus réparation ? | L'intelligence artificielle : très utile aux seniors ! | À quel lait se vouer ? | **20 bravo** Elsa Lasalle : fusion animale !

# Les seniors, champions de l'écologie en famille !



**C**ontribuer à la préservation de l'espèce humaine et de sa planète, voilà un enjeu qui mérite l'implication de chaque génération. Ce nouveau numéro de *Tempo* s'intéresse à la manière dont les seniors concrétisent leur conscience écologique au quotidien. Sans surprise, vous verrez qu'ils sont, non seulement concernés par l'environnement, mais souvent des militants actifs au sein de leur famille, prompts à rappeler les gestes importants

et à partager les bonnes pratiques. Pour 85% d'entre eux, la transmission des savoirs passe par des activités avec les petits-enfants : se balader à pied dans la nature, cuisiner des produits de saison, jardiner, bricoler ou réparer. Il s'agit de transmettre les bons gestes plutôt que de véhiculer de grands discours, jugés anxiogènes.

En cette année très sportive, les seniors se disent aussi heureux de la perspective de vivre en famille les Jeux olympiques et paralympiques de Paris, lors desquels vous pourrez suivre des athlètes de la team APICIL.

Dans ce numéro, vous découvrirez aussi que la réforme des retraites de 2023 concerne les futurs retraités, mais également chacun de vous avec notamment les nouvelles conditions d'application du cumul emploi-retraite et de l'âge d'accès à la retraite progressive.

Vous l'aurez compris, la combinaison « Sport – Santé – Environnement » sera le meilleur stimulant pour les temps à venir, en prenant exemple sur les seniors dynamiques et professionnels engagés présentés dans ce numéro. Bonne lecture !



**Jean-Laurent Chamaly**, président d'APICIL Agirc-Arrco

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

**POUR RECEVOIR LE MAGAZINE EN VERSION DIGITALISÉE  
OU NE PLUS RECEVOIR DE NUMÉRO : FLASHEZ CE QR CODE >>>**



**POUR TOUTE QUESTION : [TEMPO@APICIL.COM](mailto:TEMPO@APICIL.COM)**



**ISABELLE,**  
notre  
rédac'teur

« Ça ne me fait pas peur de vieillir. J'ai conscience que le corps rouille et devient moins agile. Alors je suis vigilante, et mets des chaussures qui me tiennent bien au pied pour ne pas risquer de chuter. »



## MONTRE CONNECTÉE

### À l'heure de la santé

Comme le téléphone avant elle, la montre est devenue un bijou de technologie aux multiples applications. Simple d'utilisation et ludique, sa version connectée se synchronise facilement avec n'importe quel smartphone et apporte de multiples informations. En plus d'alerter sur les appels et les textos reçus, diffuser de la musique ou consulter la météo, elle facilite le suivi de son activité physique en détaillant le nombre quotidien de pas, les calories brûlées, sa fréquence cardiaque ou encore la durée et la qualité de son sommeil. Selon une étude de l'Ipsos, 87% des détenteurs d'une smartwatch disent que l'appareil pousse à adopter au moins une habitude bonne pour la santé, comme atteindre 10 000 pas par jour.

# 31 mars



Date du passage à l'heure d'été.

À 2 heures du matin, il faudra avancer sa montre de 60 minutes.



## ISOLEMENT

### IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR LA COLOCATION !

L'entreprise « CetteFamille » déploie sur toute la France des colocations seniors, sécurisantes et accessibles aux personnes âgées qui ne peuvent plus ou ne veulent plus rester seules chez elles. Chaque résident vit à son rythme et partage des moments, tout en étant accompagné dans les gestes du quotidien par une équipe d'assistants chargée de veiller sur lui 7j/7, préparer les repas et entretenir la maison. Certaines de ces maisons partagées sont adaptées aux personnes âgées souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de troubles cognitifs apparentés.

À ce jour, une quarantaine de maisons est accessible. Quatre nouvelles ont ouvert leurs portes en début d'année en région Bourgogne-Franche-Comté dans les villes d'Écuisses, d'Épinac, de L'Abergement-Sainte-Colombe (71) et de Longeault-Pluvault (21).

[cettefamille.com](http://cettefamille.com) - 04 13 33 38 32 – [apicil@cettefamille.com](mailto:apicil@cettefamille.com)



## BON PLAN

### Mettez la carte Vitale dans votre téléphone



Pour ses 25 ans, la carte Vitale se dématérialise en une application téléchargeable gratuitement sur App Store et Google Play qui vous permettra de régler directement vos soins et médicaments aux professionnels de santé. Attention : le premier résultat pour la télécharger sur internet peut être une publicité pour une autre application. Choisissez bien l'appli éditée par GIE SESAM-Vitale et affichant le logo de la carte Vitale (ci-dessus). À ce jour, 8 départements sont concernés : Alpes-Maritimes, Bas-Rhin, Loire-Atlantique, Puy-de-Dôme, Rhône, Saône-et-Loire, Sarthe, Seine-Maritime. Seuls les assurés éligibles de ces 8 départements peuvent activer leur application carte Vitale.



## PRATIQUE

### Déménagement clé en main

Si changer de domicile peut être une corvée pour les personnes isolées, âgées ou à mobilité réduite, l'opération relève du parcours du combattant. L'entreprise MyJugaad leur vient en aide sur toute la France et se charge de tout, du premier tri des affaires jusqu'au réaménagement du nouveau logement

et aux petits travaux nécessaires. Elle s'occupe aussi de la recherche des prestataires, en particulier les déménageurs, de la gestion des devis et du planning d'intervention afin de libérer la charge mentale des personnes fragilisées et de leurs aidants.

**Le + :** partenaire de MyJugaad, APICIL finance l'accompagnement au projet de mobilité résidentielle de 50 ressortissants APICIL Agirc-Arrco.

[my-jugaad.eu](http://my-jugaad.eu) – 09 72 47 45 36 – [contact@my-jugaad.eu](mailto:contact@my-jugaad.eu)

## À noter

Pour tout changement d'adresse, RIB et avis d'imposition, informez directement l'Agirc-Arrco. Soit par téléphone au 0 970 660 660 (appel non surtaxé) de 8 h 30 à 18h.

Soit par courrier : Centre de réception Agirc-Arrco, TSA 36661, 92621 Gennevilliers Cedex.

## AIDE SOCIALE

### Des financements pour les accidents de la vie

APICIL accorde des aides exceptionnelles versées au titre de l'Action sociale, destinées à pallier les difficultés financières rencontrées à la suite d'un événement particulier.



**P**roblèmes financiers, maladie, isolement... chacun peut être confronté à des difficultés dans son parcours de vie. Via son Action sociale, APICIL apporte son aide et propose des soutiens individuels sur différentes thématiques en fonction des directives de l'Agirc-Arrco. En cas de refus des aides sociales publiques, ce recours est accordé au cas par cas aux retraités dépendant de l'Action sociale APICIL Agirc-Arrco, après examen de la situation. Pour ce faire, les demandeurs doivent justifier d'une dette ou d'une incapacité réelle à payer une facture par leurs

propres moyens. Tour d'horizon des aides accessibles.

#### LOGEMENT

→ **En établissement** : financement du dépôt de garantie du 1<sup>er</sup> mois de loyer ou encore de la constitution ou du renouvellement du trousseau.  
→ **À domicile** : paiement du loyer, des factures d'eau, d'énergie, d'installation d'un système de chauffage, d'un déménagement...

#### MAINTIEN À DOMICILE

Les aides sont destinées au financement

des frais :

- **d'adaptation du logement** : transformation d'une baignoire en douche, installation de portail électrique, pose de fenêtre en double vitrage, changement de mode de chauffage, frais de déménagement pour donner suite à une situation de handicap ou une perte d'autonomie, adaptation du véhicule pour les personnes en situation de handicap.
- **De services à domicile** : aide-ménagère, téléalarme, portage de repas, jardinage.
- **D'achat de première nécessité** comme le lit, le matelas, le frigo, la cuisinière.

#### AIDANTS

→ Une aide peut être accordée pour financer des séjours de répit, un soutien psychologique, des aides techniques pour soulager le quotidien de l'aidant, l'accueil de jour ou temporaire, l'aide ou la garde à domicile, le portage de repas.

**Pour contacter l'Action sociale :**  
**04 26 23 82 44**  
[actionsociale.retraite@apicil.com](mailto:actionsociale.retraite@apicil.com)

L'adresse postale évoluée :  
**Groupe APICIL - Action sociale retraite,**  
**TSA 25561, 69501 Lyon cedex 03**

5,3% 

Le taux de revalorisation de la retraite de base à compter du 1<sup>er</sup> janvier dernier. D'autres prestations bénéficient aussi de cette hausse, notamment l'Allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa), la retraite de réversion et l'allocation veuvage.



RÉPIT

## Une parenthèse salvatrice

Soutenue par plusieurs groupes de protection sociale, dont APICIL, l'association Vivre le répit en famille (VRF) propose des lieux d'accueil où les malades et leurs proches aidants peuvent venir se ressourcer ensemble dans des logements indépendants adaptés. Accessibles aux personnes à mobilité réduite, les structures médico-sociales permettent de faire une pause grâce à l'aide, 24 heures sur 24, de professionnels formés pour les accompagnements et les soins. Chacune d'entre elles programme aussi, pour ceux qui le souhaitent, des animations et des activités physiques adaptées.

Une aide est possible pour financer les séjours de répit auprès de l'Action sociale de votre caisse de retraite APICIL.

vr.fr - 05 57 88 58 85 de 9h à 18h du lundi au samedi.



PROXIMITÉ

## Comme à la maison...

Vous êtes à la retraite et avez envie de partager un moment convivial, de connaître les bons plans de votre quartier, de découvrir la programmation des lieux culturels...  
Direction les Spots seniors de la Ville de Lyon.



À une époque où le numérique est devenu incontournable en matière de communication, la Ville de Lyon fait le pari d'ouvrir, dans chaque arrondissement, des lieux d'accueil et d'information. Installés dans une association de quartier, ces Spots seniors vous accueillent pour des temps de convivialité et des ateliers. N'hésitez pas à pousser leur porte.

Quatre Spots seniors sont actuellement ouverts dans les 4<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> arrondissements. D'ici 2026, au moins un lieu ressource sera accessible par arrondissement. En cours de finalisation, un accord entre la Ville de Lyon et APICIL devrait faciliter le déploiement de cette offre.

Spot seniors du 4<sup>e</sup>, Centre social Pernon, 27 rue Pernon - 04 78 29 90 44

Spot seniors du 6<sup>e</sup>, Escale solidaire, 78 rue Tronchet - 09 74 19 03 47

Spot seniors du 7<sup>e</sup>, MJC Jean Macé, 38 rue Camille Roy - 04 78 58 73 10

Spot seniors du 9<sup>e</sup>, Foyer protestant de la Duchère, 309 av. Sakharov - 04 78 35 30 66.

1516 €

bruts par mois. Le montant moyen de la pension de retraite perçue l'année dernière en France. Soit 1398 € net.

## LE SAVIEZ-VOUS ?



Les centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco proposent aux retraités de réaliser un bilan de prévention gratuit. Il s'agit d'un diagnostic complet aux plans médical, psychologique et social, basé sur des temps d'échanges avec des professionnels, notamment un médecin et un psychologue, ainsi que sur la réalisation d'exams et d'actions de dépistage. **Objectif : détecter le plus tôt possible d'éventuels facteurs de risques et donner les clés pour repartir du bon pied...ou rester en forme !**

[www.centreprevention.com](http://www.centreprevention.com)



**MARIE-THÉ,**  
notre  
rédac'teur

*« Entre la beauté de la ville et les rigolades que l'on a eues en raison de galères dans le train, mon voyage à Amsterdam, il y a 15 ans avec ma belle-fille, est sans doute le plus beau que j'ai pu faire. »*

## SANTÉ

### Un été sportif

Du 3 juillet au 25 août derniers dans 16 villes, l'Agirc-Arrco a organisé l'opération *Voilà l'été, si on bougeait ?* destinée à lutter contre l'isolement des seniors.

Au programme : des séances gratuites de marche en groupe ponctuées d'exercices d'activité physique adaptés pour favoriser l'équilibre, la mobilité et le tonus musculaire. Encadrés par une cinquantaine de coaches sportifs diplômés, près de 500 seniors ont participé à ces ateliers hebdomadaires de 1h30. Chacun d'eux a parcouru entre 3 et 8 km chaque semaine.

Pour connaître toutes les animations prévues cette année et s'inscrire : <https://www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/je-participe-a-un-evenement/>



## AMITIÉ

### On a besoin de vous !

Pour lutter contre l'isolement des aînés, APICIL a créé à Lyon et à Saint-Étienne un réseau de bénévoles baptisé *Offrir son amitié*. Motivés et engagés, les membres effectuent des visites à domicile, à l'hôpital ou en maison de retraite pour fêter les 90 ans des résidents. Sur la proposition de l'Action sociale, le nonagénaire accepte de recevoir un bénévole pour le rencontrer et passer un moment convivial à l'occasion de son anniversaire. Des liens d'amitié peuvent se tisser dans le temps autant avec les personnes visitées que les autres bénévoles.

Si vous souhaitez vous rendre utile, n'hésitez pas à rejoindre ce réseau de bénévoles.

Pour tous renseignements : 04 26 23 81 62 - [comitedeliasion@orange.fr](mailto:comitedeliasion@orange.fr).



## JEUNESSE

### SOLIDARITÉ SENIORS

APICIL soutient le Service civique solidarité seniors (SC2S), dispositif lancé fin 2020 pour promouvoir la solidarité intergénérationnelle et lutter contre l'isolement des personnes âgées et leur perte d'autonomie, à domicile comme en structure. Pour une durée de 6 à 12 mois, tous les jeunes de 16 à 25 ans (30 ans, si situation de handicap) peuvent s'engager sur des missions permettant de recréer du lien social avec les personnes âgées, en étant indemnisés 619 € / mois. Visites de convivialité, ateliers créatifs, jeux, accompagnement dans l'utilisation d'outils numériques... les missions sont variées et disponibles partout en France métropolitaine, Martinique, Guadeloupe et Réunion.

Le SC2S est un programme communautaire de la fédération Agirc-Arrco, lancé par l'État, l'ensemble des acteurs du Grand âge et du Service civique.

[sc-solidariteseniors.fr](http://sc-solidariteseniors.fr)

PORTRAIT

# Infatigable Marc Landel

Le 13 décembre dernier, cet adhérent de Bellecour association a atteint Saint-Jacques de Compostelle après un périple de plus de 1 900 kilomètres parcourus en cinq mois et demi.

**P**arti de Lyon, le randonneur de 70 ans a mis le cap au Nord en Bourgogne, lieu de départ de la Voie de Vézelay, avant de traverser le Morvan en direction de l'Espagne. « À l'issue de mon premier voyage en 2019, j'ai souhaité renouveler cette expédition forte en émotions, en spiritualité et en découvertes, explique Marc Landel. J'ai emprunté cette fois-ci un chemin différent et la magie a opéré. Je me suis nourri de rencontres le long de la vingtaine de kilomètres parcourus chaque jour ». Ce marcheur invétéré se prépare assidument à ces périple même s'il

ne court pas après l'exploit sportif. Adhérent à Bellecour association, qu'APICIL soutient, Marc Landel prend part aux randonnées organisées quand il ne propose pas lui-même des itinéraires. « Je monte régulièrement les escaliers de Fourvière et me déplace à pied afin de garder la forme, indique cet ancien travailleur social. J'assiste aussi au cours d'espagnol de l'association dans le but de discuter plus aisément lors des étapes ibériques ». Prochain périple : rejoindre en 2025 Saint-Jacques-de-Compostelle depuis Lyon en passant par Calais.



## PRATIQUE

Inciter les personnes âgées à prendre soin d'elles et à prévenir toute perte d'autonomie pour rester le plus longtemps possible à domicile, telle est la mission de l'association savoyarde Facilit'Âge. L'équipe pluridisciplinaire (médecin gériatre, infirmière coordinatrice sociale ...) propose aux plus de 70 ans un bilan d'autonomie à domicile. Difficultés de santé éventuelles, évaluation de la vie sociale, gestion administrative, mobilité et risque de chute, alimentation, actes de la vie quotidienne, prise médicamenteuse, mémoire, moral, autant de thèmes qui sont abordés durant 1h30.

Un bilan est envoyé ensuite à chaque personne, avec des préconisations en fonction des fragilités identifiées et de son territoire de vie. Une prise en charge est disponible pour 150 ressortissants APICIL Agirc-Arrco.

facilit-age.org - 04 50 33 17 94 – contact@facilit-age.org



**CAROLE,**  
notre  
rédac'teuf

« J'ai une mentalité jeune, mais j'ai dû ralentir côté sport, et laisser le yoga, la marche et le qi gong prendre la place de la course à pied et de la musculation en salle de sport. »



## DÉMÉNAGEMENT

### DE NOUVEAUX BUREAUX POUR APICIL

Les équipes APICIL travaillant au siège du groupe ont quitté leurs bureaux de Caluire-et-Cuire et de Lyon 9<sup>e</sup> pour s'installer dans le quartier de la Part-Dieu. Elles ont emménagé dans le nouveau gratte-ciel lyonnais baptisé To Lyon culminant à 171 mètres de hauteur. Attention, la tour implantée au 51 boulevard Vivier Merle n'accueille pas de public.

**Pour toutes questions concernant la retraite complémentaire,** les Agences Conseil Retraite de Bourg-en-Bresse, Privas, Lyon Bellecour et Part-Dieu vous reçoivent sur rendez-vous (0 970 660 660 appels non surtaxés).

**Pour toutes questions liées à vos contrats santé ou prévoyance,** n'hésitez pas à envoyer un mail via l'espace Client du site internet (Connexion > Particulier > Santé-prévoyance) ou à vous rendre dans l'une des agences.

## À LIRE

En France, les chutes représentent la principale cause de traumatismes physiques chez les plus de 70 ans et ont des conséquences psychiques et sociales sur l'autonomie et la qualité de vie. Dans ce cadre, le ministère de la Santé et de la Prévention publie un manuel pratique sur la prévention des chutes intitulé *Travail de l'équilibre chez les seniors et les personnes âgées*. Gratuit, il est téléchargeable sur le site : [sante.gouv.fr](https://sante.gouv.fr). Rendez-vous dans la rubrique Actualités/presse, Actualités du Ministère, puis cherchez par date : 9 octobre 2023.



### ENQUÊTE

## Et vous, êtes-vous heureux ?

L'Agirc-Arrco mène une enquête auprès des personnes âgées de 45 ans et plus pour définir leur niveau de satisfaction quant à leurs conditions de vie. N'hésitez pas à répondre aux 45 questions du quiz en ligne destiné à évaluer votre indice du vieillir heureux. Parmi les principaux enseignements de l'enquête réalisée l'année dernière : le sentiment de satisfaction augmente avec l'âge pour atteindre un pic (6,7/10) pour la tranche d'âge 65-79 ans. Il redescend lentement à partir de 80 ans (6,5/10) tout en



restant à un niveau appréciable. Pour répondre au quiz, flashez ce QR code.

### RETRAITE

## Les effets de la réforme

Entrée en vigueur en septembre dernier, la réforme prévoit de décaler progressivement l'âge légal de départ à la retraite de 62 ans à 64 ans pour les personnes nées après 1968.

Au delà de modifier l'âge de départ et la durée d'assurance requise pour partir en retraite, la réforme a aussi eu des impacts sur le cumul emploi-retraite et la retraite progressive. Le point sur les changements.



### ➔ CUMUL EMPLOI-RETRAITE

La réforme des retraites a fait évoluer les conditions d'application du cumul emploi-retraite. Auparavant, les assurés cotisaient en cumul emploi-retraite sans acquérir de nouveaux droits. Désormais, lorsqu'un retraité reprend une activité professionnelle, les cotisations génèrent de nouveaux droits à la retraite auprès du régime de base. Les nouvelles conditions de cumul s'appliquent aux personnes dont les pensions de retraite ont été liquidées à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2023.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier dernier, les assurés en cumul emploi-retraite intégral bénéficient d'une nouvelle retraite Agirc-Arrco. Ces droits sont constitués dans la limite du plafond

annuel de la Sécurité sociale, fixé en 2023 à 43 992 €, soit un plafond mensuel à 3 666 €.

### ➔ RETRAITE PROGRESSIVE

Les salariés, les indépendants et les fonctionnaires ont la possibilité, deux ans avant l'âge légal, de travailler à temps partiel tout en touchant une fraction de leur retraite. La part de l'allocation perçue est déterminée en fonction du pourcentage du temps partiel. Avec le report progressif de l'âge légal de départ à la retraite, l'âge d'accès à la retraite progressive va passer, selon le même rythme d'un trimestre supplémentaire par an que l'âge légal, de 60 ans à 62 ans d'ici à 2032.

# 4,9%

La hausse des pensions de retraite complémentaire effective depuis le 1<sup>er</sup> novembre dernier.



# 9 juin

La date des élections européennes. Le mode de scrutin pour élire les représentants français au Parlement européen est celui du suffrage universel direct à un seul tour. Les candidats sont élus pour cinq ans.





**MARIE-THÉ,**  
notre  
rédac'tchef

« Mon jardin est un vrai repère de biodiversité. Je jardine beaucoup. J'ai aussi construit avec l'aide de mon mari une cabane pour hérissons, un hôtel à insectes et un petit nichoir pour oiseaux. »



# Écolos par nature !

**LE 22 AVRIL** se tient la Journée mondiale de la Terre. Occasion pour chacun de se remémorer l'importance d'agir pour la planète. Et pour les seniors, en grande majorité des acteurs engagés et des militants convaincants, d'afficher leurs convictions en matière de développement durable !

**P**our les 55-75 ans, l'écologie se conjugue au quotidien et s'incarne dans une volonté de transmission aux jeunes générations. C'est ce que révèle une étude réalisée en 2022 par OpinionWay pour l'Ademe, l'agence de la transition écologique, sur les connaissances et les pratiques des seniors en matière d'environnement. Bien loin du « Ok Boomer! » adressé en provocation par une jeune parlementaire néo-zélandaise à l'encontre d'un collègue plus âgé, les 60 ans et au-delà ne veulent pas être pointés du doigt pour avoir prétendument consommé sans compter et épuisé les ressources de la Terre sans se soucier des générations futures. Ils se sentent engagés dans la transition écologique et presque

tous disent accomplir des gestes bons pour la planète. L'écologie s'incarne avant tout pour eux dans la proximité et le quotidien ; ils sont sensibles à la pollution de l'air, à la pollution visuelle (constructions, bétonisation) abîmant la beauté des paysages, aux déchets de la consommation (plastiques, emballages). Leurs gestes sont d'abord frappés au coin du bon sens, pour leurs bénéfices sur la santé et le bien-être, leur avantage économique, leurs valeurs de civisme et de sobriété. Premier geste écolo des seniors : la gestion et le tri des déchets. Viennent ensuite les mobilités, plus de trajets en vélo ou à pied ; les économies d'eau et d'énergies ; et l'alimentation, avec une préférence pour les produits locaux, frais et de saison. Parmi

les pratiques vertueuses citées par les 55-75 ans, la voiture représente toutefois un angle mort, et ce d'autant plus chez les ruraux pour qui son usage est une nécessité.

## DES HABITUDES DE BON SENS BIEN ANCRÉES

Interrogé à l'occasion d'une conférence autour d'un mode de vie plus vert organisée par sa mairie, Sasha, 35 ans, s'est rendu compte que sa mère est en quelque sorte une écolo qui s'ignore : « Ses gestes du quotidien visent à réduire sa consommation d'énergie ; c'est une question d'éducation pour elle, qui a grandi avant l'arrivée des hypermarchés, des produits jetables, des emballages en plastique et de la mondialisation. Elle adopte un comportement

Pour 85 % des seniors, la transmission des savoirs ou des gestes relatifs à l'environnement passe par des activités partagées avec les petits-enfants.

70%

DES 55-75 ANS ABORDENT LES QUESTIONS ENVIRONNEMENTALES AVEC LEURS ENFANTS, MAIS ILS NE SONT QUE 41 % À LES ÉVOQUER AVEC LEURS PETITS-ENFANTS, NOTAMMENT POUR ÉVITER DE LES INQUIÉTER.

80%

DES SENIORS DÉCLARENT AVOIR CONFIANCE DANS LE DISCOURS SCIENTIFIQUE SUR LE CHANGEMENT CLIMATIQUE.

53%

SE SENTENT PARTICULIÈREMENT ENGAGÉS SUR LES SUJETS ENVIRONNEMENTAUX. ET MÊME, POUR 40 % D'ENTRE EUX, PLUS IMPLIQUÉS QUE LES JEUNES GÉNÉRATIONS.

Source : étude Les seniors et internet, Digital Baby Boomer

*durable sans le savoir, en mettant en œuvre des réflexes acquis par habitude : les consignes, les plats faits maison, la réparation des objets ». Marie-Thé, notre rédac chef, avoue pour sa part trier ses déchets depuis tellement longtemps qu'elle ne se souvient même plus avoir vécu sans cette pratique. « Je fais mon compost depuis des années, ajoute-t-elle. Je récupère l'eau de pluie pour le jardin, j'arrache les mauvaises herbes pour les mettre aux pieds de notre haie pour faire de l'engrais et la protéger. Le changement climatique est un sujet dont je parle souvent en famille, car nous sommes inquiets pour nos enfants et petits-enfants : les niveaux d'eau baissent, la biodiversité est malmenée, les inondations se multiplient, la pollution augmente... Quand je vois la mer de Glace, mon cœur se serre. Certaines pratiques me renversent. Mais même si on ne*



*nous laisse pas beaucoup de place pour agir, je ne veux pas baisser les bras ».*

#### UNE MISSION DE TRANSMISSION

De fait, pour 85 % des seniors, la transmission des savoirs ou des gestes relatifs à l'environnement passe par des activités partagées

avec les petits-enfants : se balader dans la nature (pour 80 %), cuisiner des produits locaux de saison (pour 76 %), jardiner (pour 77 %), bricoler ou réparer (pour 55 %).

La transmission passe davantage par les gestes que par de grands discours, jugés anxiogènes, sachant que les personnes âgées reconnaissent en retour une certaine influence de leurs enfants et petits-enfants. Les débats entre générations sont jugés intéressants, instructifs pour les enfants ou petits-enfants (61 %) et pour les seniors (56 %), qui se sentent investis d'une mission de transmission des valeurs civiques et morales, d'actions responsables, tout en reconnaissant être eux-mêmes sensibilisés par les plus jeunes à des comportements vertueux comme réduire



#### TEMPO ON LINE

Engagé dans une démarche de responsabilité environnementale, APICIL propose une version numérique de Tempo. Si vous ne souhaitez plus recevoir la version papier du magazine, flashez ce QR code ou envoyez un mail avec vos coordonnées à : [tempo@apicil.com](mailto:tempo@apicil.com).

Vous trouverez également tous les numéros sur le site du groupe, dans l'espace newsroom et la rubrique publications.

[www.groupe-apicil.com/newsroom/publications](http://www.groupe-apicil.com/newsroom/publications)





**22 AVRIL : AGISSEZ POUR LA PLANÈTE !**

À l'occasion de la Journée de la Terre, chacun peut faire une action pour la planète. Célébrée pour la première fois le 22 avril 1970, aux États-Unis, elle est devenue, au fil des ans, le plus grand mouvement environnemental participatif de la planète. Plantez votre graine en organisant une activité avec vos petits-enfants, avec des amis ou au sein de votre village. Par exemple, planifiez une sortie chez un producteur local, organisez des ateliers de création à partir de matériaux récupérés, invitez un expert sur le sujet du gaspillage alimentaire ou ramassez les déchets dans la forêt la plus proche de chez vous.

[jourdelaterre.org](http://jourdelaterre.org)

la consommation de viande. L'autre enjeu est financier, dans le souci de limiter les dépenses en énergie. Les seniors n'hésitent pas à engager des dépenses pour conduire, par exemple, des aménagements d'isolation des portes et des fenêtres. Au niveau du logement, c'est souvent la recherche d'économies qui motive un comportement sobre. De nombreuses aides financières ont été mises en place par l'État pour soutenir les aînés dans leur transition énergétique. Ces aides sont cumulables et soumises à des critères d'éligibilité, par exemple un taux de TVA réduit à 5,5 % ou 10 %, la prime Rénov', le chèque énergie ou le Prêt à l'amélioration de l'habitat (Pah) proposé par la Caf. Si agir en faveur de l'environnement s'avère souvent une voie d'économies, pour d'autres, l'écologie est un moyen d'investir

son temps, de participer à des actions menées collectivement, de rencontrer de nouvelles personnes et de contribuer au bien-être collectif. France Bénévolat a d'ailleurs décidé de se mobiliser plus fortement sur ce champ d'action et d'apporter sa contribution pour démocratiser le bénévolat nature. Le programme *Planète, mon amie* accompagne des projets dans quatre domaines, que chacun peut investir à son niveau : le recyclage et l'économie circulaire ; la préservation de la biodiversité ; la récupération de denrées en fin de marché et le nettoyage de zones humides, parcs ou espaces naturels sensibles. Alors, prêts à vous engager ? ●

[www.maprimerenov.gouv.fr](http://www.maprimerenov.gouv.fr)  
[www.mes-allocs.fr/guides/aide-renovation](http://www.mes-allocs.fr/guides/aide-renovation)  
[www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.org)



**PRATIQUE**

**4 IDÉES POUR PARLER D'ENVIRONNEMENT AUX ENFANTS**

**LE PODCAST BESTIOLES DE FRANCE INTER**

Né d'une coproduction avec le Muséum national d'histoire naturelle, ce podcast s'adresse particulièrement aux enfants de 5 à 7 ans, avec humour, bruitages animaliers et surprises. Une manière originale et ludique de rendre compte de la richesse de la biodiversité !

[www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/bestioles](http://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/bestioles)

**LES COURTS-MÉTRAGES STORY OF FLOWERS**

Ces films sur la flore, le cycle de vie et le processus biologique de développement des fleurs réalisés par Azuma Makoto, un artiste floral japonais, sont une mine d'informations et de poésie pour les enfants dès 3 ans.

Disponibles sur YouTube.

**LE CHANGEMENT CLIMATIQUE EN VIDÉO**

La Salamandre, éditeur indépendant, a créé une vidéo explicative sur le réchauffement climatique à destination des 8-12 ans.

À visionner sur YouTube.

**LE SITE DE TOM**

Cet espace pédagogique en ligne décrypte le vaste monde des déchets. Qu'est-ce un déchet ? Comment sont-ils classés ? Quels sont les bons gestes ? Ses quatre jeux, en compagnie de Tom, sont un moyen ludique de mieux comprendre les écogestes et de s'y former.

[sitetom.syctom-paris.fr](http://sitetom.syctom-paris.fr)

## 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 le 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.centredeprevention.com](http://www.centredeprevention.com)

### LES CONDITIONS

Le Centre 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 l'action sociale APICIL ; le bilan de prévention est entièrement gratuit pour vous et votre conjoint.

### LE TÉMOIGNAGE

#### Claudine, 76 ans, Toulon (83)

« Après avoir aidé mon mari pendant 4 ans, j'avais besoin de refaire surface. Mené dans un centre de prévention, le bilan proposé par l'Agirc-Arrco a été un premier point pour me remettre en marche. Le personnel de santé est à votre écoute avec bienveillance. Rien que ça, c'est déjà réconfortant. J'ai ainsi pu consulter une psychologue. On se sent libre de poser toutes les questions que l'on a en tête. Cette professionnelle m'a aussi donné des pistes de solutions concrètes. Cette expérience, inédite pour moi et très enrichissante, invite à réfléchir sur sa situation et à se reprendre en charge. »

## 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 à partir 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

Pour bénéficier du service *Sortir plus*, vous devez **appeler un conseiller au 0 971 090 971** pour créer et activer votre compte. 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 d'un plafond annuel. Vous n'avez rien à régler ni à avancer.

### LE TÉMOIGNAGE

#### Jocelyne, 85 ans, Saint-Égrève (38)

« Suite à des troubles oculaires, je ne conduis plus depuis plusieurs années et ne prends pas les transports en commun. C'est trop compliqué pour moi. Quand mon mari a été hospitalisé, je me suis inquiétée de ne pas pouvoir lui rendre visite. Heureusement, ma voisine m'a parlé du service *Sortir plus* qu'elle avait utilisé par le passé. Vous réservez le jour et l'horaire qui vous convient et un chauffeur très prévenant vient vous chercher à la porte, vous dépose ensuite devant l'hôpital et attend sur le parking pour vous ramener. Cette offre sécurisée et gratuite m'a permis de passer du temps auprès de mon mari. J'en suis très heureuse. »



## 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

#### Claude, 80 ans, Montbrison (42)

« Veuf depuis trois ans, j'ai appris à me débrouiller seul pour les tâches quotidiennes comme la cuisine et l'entretien de la maison. Jusqu'au jour où je me suis luxé l'épaule suite à une chute dans mon jardin. Mes enfants ont tout de suite proposé de m'accueillir chez eux ou de venir tous les jours, mais je n'ai pas souhaité bouleverser leur vie de famille. Le service Aide à domicile momentanée m'a bien aidé à surmonter cette période compliquée. Une aide ménagère est venue deux heures par semaine pendant ma convalescence. Elle s'est occupée du repassage, du ménage et des lessives. Cela m'a permis de rester chez moi et de continuer à vivre dans un environnement propre et ordonné. »

## 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

#### Jean, 82 ans, Tounon-les-Bains (74)

« L'âge avançant, certains gestes sont moins sûrs que par le passé, comme entrer dans une baignoire. Malgré tout, avec mon épouse, nous restons autonomes et souhaitons rester chez nous en effectuant quelques modifications. Grâce à la lecture de *Tempo*, nous avons fait appel au service *Bien chez moi*. Une ergothérapeute est venue chez nous afin de réaliser un audit de notre maison. Elle a passé en revue les différentes pièces et analysé nos besoins. Cette visite a été très instructive. La professionnelle nous a donné des conseils utiles pour réaménager certaines pièces. Par exemple, notre baignoire intègre désormais une petite porte et une barre d'appui afin de faire notre toilette en toute sécurité. »

# Échappées belles sous le soleil

**LES BEAUX JOURS SONT DE RETOUR.** La période qui précède les fortes chaleurs, tout comme l'automne, est idéale pour partir. Découvrez les offres concoctées par APICIL et ses partenaires voyagistes.

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

## CROISIÈRE SUR LE RHIN



De Strasbourg à Cochem, en passant par Rüdesheim, 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 notoire. En pension complète avec excursions au départ de Lyon.

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

Autriche, 6 jours **19 au 24 septembre 2024**

## 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 !

**Tarifs : 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**

Crête, 6 jours **4 au 10 octobre 2024**

## ENTRE DÉTENTE ET DÉCOUVERTES DE LA CRÊTE



Profitez d'une escapade méditerranéenne à la découverte des richesses archéologiques et naturelles de cette belle île grecque privée et préservée, à la végétation luxuriante. Repos

de mise au Kappa Club Mikri Poli 5\* dans un établissement moderne au charme fou et vue sur la baie (excursions incluses).

**Tarifs : à partir de 1 325 € sur la base de 29 participants / Contact : CE Evasion, Marie Brochard au 06 60 96 79 57 / mbrochard@ce-evasion.fr**

Portugal, 7 jours **7 au 14 octobre 2024**

## MER ET MONTAGNES PORTUGAISES



Partez découvrir la région la plus au sud du Portugal, à l'Algarve. Réputée pour ses plages et criques de sables, ses villages de pêcheurs et ses falaises romantiques,

elle garantit un climat toujours agréable et une richesse culturelle inestimable.

**Tarifs : 8 jours, 7 nuits dès 1 265 € sur une base de 20 à 29 participants hors assurances / Contact : Philibert Voyages, Joël Delord au 06 71 51 30 32 / j.delord@philibert.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<sup>er</sup> 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



**IDÉE DE SORTIE**

## Expo Brancusi au centre Pompidou

**LE PÈRE DE LA SCULPTURE MODERNE**, Constantin Brancusi, s'affiche au Centre Georges Pompidou à Paris. À l'occasion du déménagement de l'atelier Brancusi, dans le cadre des travaux de rénovation du Centre Pompidou, la rétrospective de cet artiste du XX<sup>e</sup> siècle intitulée « Brancusi, l'art ne fait que commencer » rassemble près de 200 sculptures, photos, dessins, films, de ses grands succès aux œuvres les plus controversées...

[www.centrepompidou.fr](http://www.centrepompidou.fr) / Du 27 mars au 1<sup>er</sup> juillet



**NUTRISCORE**

## NOUVEAU CALCUL

**L'**étiquetage nutritionnel en 5 lettres de A à E, mis en place par Santé publique France en 2017, a modifié son mode de calcul. Plus exigeant, il prend désormais davantage en compte les teneurs en sucre, gras, sel et édulcorants. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, l'algorithme limite les boissons à édulcorants, les céréales sucrées ainsi que les produits transformés, et favorise les jus et nectars.



**NOS PETITS-ENFANTS ONT DES QUESTIONS**

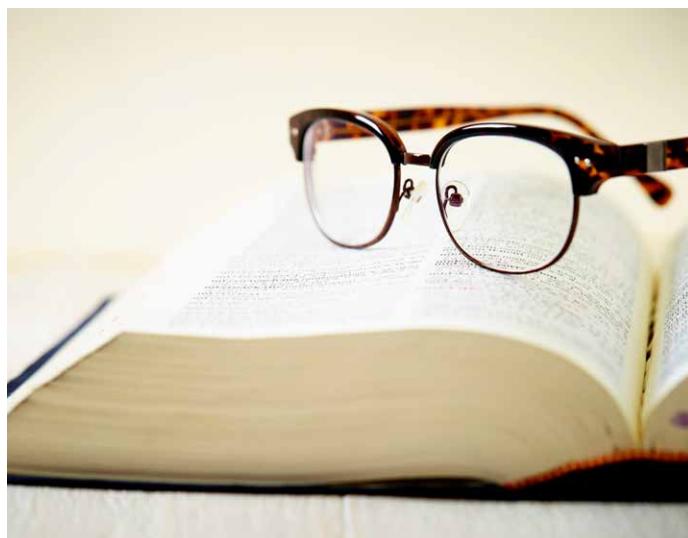
## Comment on fait pour participer aux JO ?

C'est le rêve de tout athlète. Cette chance, donnée par le travail et les entraînements, ne se représente qu'une fois tous les quatre ans. Pour ce faire, il faut être sélectionné parmi les meilleurs de la France dans son sport olympique. Et ce sont les Comités nationaux olympiques de chaque nation qui inscrivent leurs athlètes aux épreuves des JO. Sauf que cette année, la France est le pays hôte : c'est elle qui organise les Jeux olympiques de Paris 2024. De ce fait, elle est qualifiée d'office dans de nombreuses disciplines.

**DICO**

## Les nouveaux mots de 2024

**L'ACTUALITÉ ET LES NOUVELLES FAÇONS DE VIVRE** forment les nouveaux mots du dico du Petit Larousse ou du Petit Robert, touchant les domaines de santé, de société, d'environnement et de travail. Pour preuve, on a vu entrer cette année les termes « PLS » (pour position latérale de sécurité, par extension devenue une expression qui signifie être à bout de force), « covidé », « instagrammable », « antisexisme », « flexoffice » (soit bureau nomade), « écoanxiété », « zone à faible émission »... Des personnalités, aussi, entrent dans les imposants ouvrages, comme Stromae, Karin Viard ou encore IAM.





## Comment fonctionne le bonus réparation ?

VOTRE FOUR À MICRO-ONDES, VOTRE SMARTPHONE OU VOTRE LAVE-LINGE NE FONCTIONNE PLUS ? AU LIEU DE LE JETER ET DE LE REMPLACER, DONNEZ-LUI UNE SECONDE CHANCE GRÂCE AU BONUS RÉPARATION. ET PRATIQUEZ UNE CONSOMMATION ÉCOLOGIQUEMENT RESPONSABLE !

### → LE BONUS RÉPARATION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une aide financière de l'État destinée à encourager la réparation de vos appareils électriques ou électroniques. Elle concerne plusieurs équipements, avec des montants variables.

### → LES APPAREILS CONCERNÉS ?

Le bonus s'applique à une trentaine de types de produits, comme les rasoirs électriques, les fours à micro-ondes, les ventilateurs, les aspirateurs, les machines à café, les vélos

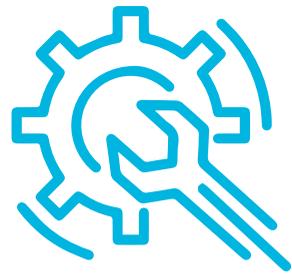
à assistance électrique, les congélateurs, les téléviseurs, les tondeuses et ordinateurs portables. Depuis novembre dernier, le textile et les chaussures bénéficient du bonus.

### → SON MONTANT ?

20 % du coût total de la réparation, soit une aide comprise entre 15 et 60 € selon le type d'appareil. Par exemple, 15 € pour une bouilloire et 60 € pour une télévision. Pour le textile, 8 € la pose d'un patin sur vos chaussures et 7 € le rapiècement sur vos vêtements.

### → LES CONDITIONS D'OBTENTION

Pour en bénéficier, il faut emporter son appareil ou son vêtement chez un réparateur porteur du label QualiRépar. <https://www.label-qualirepar.fr>



## L'intelligence artificielle : très utile aux seniors !

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (IA) EST AUJOURD'HUI UNE RÉALITÉ DU QUOTIDIEN. ELLE PEUT APPORTER UNE AIDE AU MAINTIEN À DOMICILE DES SENIORS.

De la conduite de véhicules autonomes aux recommandations de films sur les plateformes de streaming, l'IA est de plus en plus présente dans notre quotidien. Dans le cadre du bien-vieillir, elle se développe sous forme de robots, d'assistance virtuelle ou d'objets connectés.

### LA FIN DE L'ISOLEMENT

Parmi les avantages de l'IA : apporter assistance et compagnie aux personnes âgées. Les agents logiciels ou chatbots assurent une communication permanente avec leurs utilisateurs. Ils sont capables

de rappeler l'heure de prise de médicaments, les rendez-vous importants, de distraire grâce à des jeux.

### SURVEILLANCE MÉDICALE

Avec les capteurs et les données collectées par les objets connectés, l'IA détecte si les habitudes de son utilisateur ont changé, notamment s'il ne s'est pas levé à l'heure habituelle et s'il n'y a plus de mouvements dans la maison. Dans ces cas-là, une alerte est envoyée et l'assistance médicale est avertie pour une intervention.

### QUOTIDIEN FACILITÉ

L'IA est aussi conçue pour simplifier la vie des utilisateurs. La domotique, par exemple, est capable de faire des tâches ménagères ou de tenir le rôle d'assistant personnel, pour l'ouverture et la fermeture des portes, le traitement des mails...



Pour en savoir plus, flashez ce QR code et lisez l'article.



## À quel lait se vouer ?

LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS SONT DES SOURCES DE PROTÉINES ET DE CALCIUM UTILES POUR LE MAINTIEN EN BONNE SANTÉ ET GARANTIR UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ. MAIS LEQUEL CHOISIR ?

### LAIT DE VACHE

Principale source de calcium de notre alimentation, il assure un apport protéinique important, ainsi qu'en phosphore, en potassium, en oligo-éléments et en vitamines A, B2, B1 ou encore B6. Le lait de vache peut néanmoins être difficile à digérer en raison de sa teneur en lactose.

### LAIT DE CHÈVRE

Moins riche en protéines que celui de vache, le lait de chèvre est une excellente source de

calcium et de lipides. Il est aussi plus pauvre en cholestérol et plus riche en vitamine A. En revanche, le lait de chèvre contient peu de vitamine B9, qui participe au renouvellement cellulaire et au bon fonctionnement du système nerveux.

### LAIT DE BREBIS

Plus énergétique que les laits de vache et de chèvre, le lait de brebis est aussi plus gras : il contient en moyenne deux fois plus de lipides que le lait de vache entier. Riche en minéraux

et notamment en calcium, il est une source importante de vitamines D, E et B2.

### LAITS VÉGÉTAUX

Aussi riche en protéines que le lait de vache, le lait au soja est une excellente source de fibres et d'acides gras polyinsaturés, contribuant à maintenir un taux de cholestérol convenable. Pauvre en protéines, le lait d'amande est quant à lui très riche en magnésium, en fer, en vitamine E, ainsi qu'en fibres.

**4** Le nombre de produits laitiers par jour recommandé aux personnes de 55 ans et plus. Le Haut conseil de la santé publique conseille aussi de consommer chaque jour 150 ml de lait, 125 g de yaourt et 30 g de fromage, en évitant les fromages gras et salés.

## 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.**

### 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

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

## PAR AMOUR DES ANIMAUX ET DE SON PROCHAIN,

Elsa Lasalle a décidé de lier sa passion des chiens et sa profession d'ergothérapeute au profit d'un projet : Erghope, sa société de médiation par l'animal.

Elsa Lasalle



# Fusion animale !



« Depuis toute petite, j'ai grandi avec des chiens. Et j'ai toujours voulu prendre soin des autres ». Tout ce qui anime Elsa Lasalle depuis sa plus tendre enfance fait désormais partie de son quotidien. En tant qu'ergothérapeute, la jeune Bordelaise a d'abord œuvré en milieu hospitalier. En 2020, elle se forme à la zoothérapie. L'année suivante, Sparrow, « un border collie qui parle avec les yeux » entre dans sa vie. Très vite, Elsa lui apprend à écouter les autres. Dans la foulée, la trentenaire monte Erghope - « ergo » pour ergothérapie et « hope » pour espoir - et participe à la 3<sup>e</sup> édition du challenge Inclusion du groupe APICIL ; une initiative qui met en lumière des porteurs de projets inclusifs au bénéfice de tous les publics. « Mon métier va bien au-delà de papouilles et de caresses, raconte-t-elle. J'interviens en Gironde en foyer d'accueil spécialisé, en maison de retraite, en RPA, à domicile, en crèche... pour travailler les aspects moteur, social, cognitif, de communication ». Sparrow aide les personnes en situation de handicap, les personnes âgées isolées, ou encore les personnes en rééducation post-AVC à travailler leur mémoire, leur motricité fine et globale, leur prise d'initiative... « Cela est possible chez beaucoup de chiens dès lors que l'on crée une connexion avec eux », précise Elsa, dont le chien est aujourd'hui le meilleur ami. Son objectif ultime ? Développer cette pratique non médicamenteuse encore peu connue. Ce qui passe aussi par une formation dispensée aux professionnels du monde médico-social, tout juste lancée en ce mois de mars. ●

[erghope.com](http://erghope.com)

## Une pratique omniprésente dans les Ehpad

La médiation dite animale est un mode d'intervention qui favorise les liens bienfaits entre les humains et les animaux. Parmi les établissements ouverts à cette pratique, un quart sont des Ehpad ou assimilés. Les personnes âgées ou handicapées en sont les premières bénéficiaires. Et les chiens sont les animaux les plus présents.

Source : fondation Adrienne et Pierre Sommer (recensement des programmes de médiation animale en France)



**tempo** Parution : mars 2024 Éditeur : APICIL TRANSVERSE, ISSN 2431-5087, association de moyens du Groupe APICIL régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901, 51 bd Vivier Merle 69003 Lyon 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 / IN24/FCR0007. **Directeur de la publication** : Philippe Barret. **Directeur de la communication** : Philippe Hassel. **Rédactrice en chef** : Mélanie Bidaud. **Rédaction** : N. Furer, V. Feuillet, L. Borie et F. Panisnières (NF2). **Conception et maquette** : MAGAZINE&FILS. **Impression** : BLG Toul. **Photographies** : Richard Gardette, Nicolas Dormont, Benjamin Gunther, Marion Papin, Jean-Paul Bajard, Adam Rzepka, 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 ainsi que soutenir les personnes en situation de fragilité et accompagner les aidants.

