

Le mag de la retraite épanouie avec Apicil !

tempo

 GROUPE
APICIL

MARS 2025 - N°19

Voyages

Trois destinations
à savourer

Podcasts

Écoutez notre sélection

Portrait

Julio Chavez,
le don de soi

Dossier

*Plongez dans
le grand bain de
l'intelligence artificielle*

Cette revue vous est adressée gratuitement parce que vous avez cotisé au régime de retraite complémentaire de l'Agirc-Arrco par l'intermédiaire du Groupe APICIL.

Pour toute question :
tempo@apicil.com



Vous ne souhaitez plus recevoir ce magazine ou le recevoir uniquement en version digitale ?
Flashez ce QRcode

Contacts utiles

AGIRC-ARRCO,
votre régime de retraite
complémentaire

Pour accéder à votre espace
personnel Mon agirc-arrco :
espace-personnel.agirc-arrco.fr

Pour appeler un conseiller :
0 970 660 660 (appel non surtaxé)
de 8h30 à 18h

Pour envoyer un courrier :
Centre de réception - Agirc-Arrco,
TSA 36661,
92621 Gennevilliers Cedex

Pour localiser une Agence Conseil
Retraite près de chez vous :
agirc-arrco.fr/agences-retraite

Accompagnement et Prévention

Pour solliciter un conseil ou
une aide exceptionnelle concernant
l'adaptation de votre logement,
votre maintien à domicile
ou votre situation d'aidant :
04 26 23 82 44
actionsociale.retraite@apicil.com

Courrier :
Groupe APICIL - Action sociale retraite
TSA 25561, 69501 Lyon Cedex 03



Jean Colomar



Jean-Laurent Chamaly

Présidence APICIL Agirc-Arrco

Encore mieux !

La revalorisation des pensions, l'amélioration continue des services qui vous sont proposés et le soutien aux initiatives sociales, sont les priorités de votre régime de retraite complémentaire Agirc-Arrco. Grâce à une gestion solide et équilibrée, ce dernier contribue aussi à son échelle, à réduire les déficits publics, au cœur de l'actualité.

Au plus près des territoires, nous travaillons main dans la main avec la Carsat et d'autres régimes, pour vous accompagner au mieux dans votre retraite. Cela passe par des actions concrètes en matière de prévention du vieillissement, d'aide aux aidants et de soutien aux personnes avançant en âge. Ces sujets nous tiennent particulièrement à cœur et mobilisent nos équipes au quotidien.

En outre, nous mettons en place des études pour mesurer l'impact de ces actions afin de toujours mieux répondre à vos attentes et d'adapter nos engagements pour l'avenir.

Enfin, nous garantissons une gestion responsable des réserves du régime, en intégrant des critères de rentabilité, mais aussi des préoccupations environnementales et sociétales, contribuant ainsi à un avenir plus durable pour tous.

Vous êtes les meilleurs ambassadeurs de votre régime de retraite complémentaire, donc ensemble, continuons à faire vivre ces valeurs de solidarité et d'engagement.



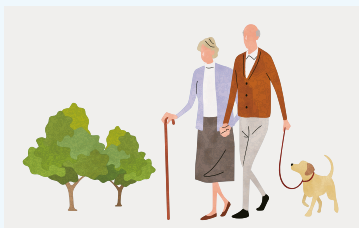
THÉRÈSE DESEVEDAVY
71 ans - Combourg (35)

À la tête durant près de quarante ans d'une exploitation de vaches laitières, Thérèse profite depuis douze ans d'une retraite bien méritée. Fatiguée par ces nombreuses années à travailler sept jours sur sept, elle s'octroie une vie moins intense, mais tout aussi dynamique. Le club local de marche la compte désormais parmi ses adhérents. Les sorties culturelles font aussi partie de ses occupations favorites, en particulier le théâtre et le cinéma. Son emploi du temps accorde également une grande part à sa famille, en particulier à ses deux petites-filles.



PASCAL BAHUAUD
68 ans - La Tour-de-Salvagny (69)

Après une carrière de sportif de haut niveau marquée par une place de finaliste en aviron aux JO de Séoul en 1988, cet ancien ingénieur n'a pas vraiment raccroché les rames. Depuis plusieurs années, il organise la manche française du circuit mondial des courses aventure. Avec une centaine de bénévoles à ses côtés, il a ainsi tracé des parcours sportifs dans les plus belles régions de France, combinant trek en orientation, VTT, kayak, spéléologie. Le secret de ce passionné de nature et de découverte pour une retraite épanouie ? Un combo « sport + famille + voyages ».



4 **rapido**
Toutes les actualités
du bien-veillir



10 **in extenso**
L'IA ne concerne pas
uniquement les jeunes
générations ;
elle révolutionne aussi
la vie des seniors !



14 **trio**
Accompagnement
et prévention :
3 services Agirc-Arrco



16 **tempo & co**
Échappées belles
et envies d'ailleurs



18 **tuto**
Argent : bons plans
culturels
Techno : savoir protéger
ses données
Santé : la vérité
sur les antioxydants



20 **bravo**
Julio Chavez,
le don de soi

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

Nos prestataires partenaires

En tant qu'allocataire APICIL, vous bénéficiez d'aides et de conseils auprès de ces organismes.

Télé-assistance

Bluelinea Services

(télé-assistance par objets connectés)

04 72 33 93 21

46 avenue de Lanessan

69140 Champagne-au-Mont-d'Or

bluelinea.com

Frais d'installation gratuits et première année d'abonnement offerte.

AIMV

(maintien, aide et soins à domicile)

04 77 43 26 26

30 rue de la Résistance CS

80151 42004 Saint-Étienne

Cedex 01

aimv@aimv.org

Service disponible uniquement dans les départements de la Loire et de la Haute-Loire.

Aide à domicile

ADEA Présence

(personne handicapée, Alzheimer, autisme)

04 86 68 88 64

56 rue Maurice Flandin

69003 Lyon

accueil@adeapresence.fr

Passerelle

(aide aux démarches administratives)

09 50 11 69 47

25 rue Aristide Briand

69800 Saint-Priest

contact@passerelle-administration.com

Autonomia, vieillir chez soi

(accompagnement d'un expert pour l'organisation de sa vie à domicile)

autonomia.care

Santé mentale

Rebondir dans un Clubhouse



APICIL soutient cette année l'association Clubhouse France, active dans neuf villes - Paris, Bordeaux, Lyon, Nantes, Lille, Bastia, Rennes, Marseille et Rouen - et accompagnant plus de 1 200 personnes vivant avec un trouble psychique grave, tel que la schizophrénie, la bipolarité, la dépression sévère. Au sein de ces lieux d'entraide, de bienveillance et d'écoute, chacun vient, à son rythme, retrouver l'autonomie d'action et de décision en participant à des activités comme la préparation

de repas, le suivi de formation professionnelle, une sortie au théâtre ou la programmation d'événements d'envergure.

clubhousefrance.org



Entraide

Adopte ton asso

Si le bénévolat fait du bien aux autres, il est également bénéfique à soi-même. Partant de ce constat, Adopte une asso propose à des personnes fragiles, qui sont d'habitude des bénéficiaires d'associations, de se sentir elles-mêmes utiles à travers le volontariat et de s'insérer socialement à travers une grande diversité de missions. Née à Rillieux-la-Pape, la structure soutenue par APICIL travaille principalement avec des associations en lien avec le handicap, les migrants, la jeunesse ou la précarité. Chaque adhérent est accompagné individuellement pour trouver la mission qui pourra lui correspondre.

Afin de rendre le bénévolat accessible à tous, l'association accompagne également les salariés d'entreprise et les jeunes retraités via des animations et ateliers : sensibilisation, présentation d'associations et de missions adaptées aux envies de chacun et astuces pour passer à l'action.

adopteuneasso.fr / 06 68 31 51 77 / contact@adopteuneasso.fr



Médias

Osez les podcasts !

Dynamique et ludique, le podcast représente une manière originale de s'informer sur tous les sujets. En ne faisant appel qu'à l'ouïe, ce média stimule la mémorisation et l'imagination.

C'est quoi un podcast ? Il s'agit d'un contenu audio numérique consultable et téléchargeable gratuitement sur smartphone, tablette et ordinateur depuis les plateformes du type **Spotify, Deezer et Apple podcasts**. Les seniors, en particulier ceux confrontés à des difficultés visuelles, peuvent ainsi s'informer, enrichir leurs connaissances et se divertir sans avoir besoin de lire ou rester longtemps devant un écran. À tout moment, des histoires, des interviews, des enquêtes ou des émissions de radio en replay s'écoutent en voiture, en cuisinant, en faisant le ménage ou en se promenant. Parmi la large diversité de sujets abordés, des thématiques plus particulièrement adaptées au centre d'intérêt des aînés sont accessibles. *Tempo* vous propose une sélection de 5 podcasts seniors à écouter sans modération :

- ➔ **Si tu savais** explore les récits de vie des seniors à travers l'amour, les défis de la vie ou les différences culturelles.
- ➔ **Entre-Temps** plonge dans des récits de vie intimes à travers des témoignages de seniors.
- ➔ **Franceinfo Seniors** traite des actualités, de conseils pratiques et de portraits inspirants.
- ➔ **Senior, et alors ?** vise à déconstruire les préjugés sur les seniors en présentant des personnes inspirantes âgées de 55 ans et plus.
- ➔ **La voix des aînés** met en avant les récits de vie de nonagénaires, avec une touche éducative et intergénérationnelle.

Pour retrouver ces podcasts, inscrivez leur titre dans la barre de recherche des plateformes précitées.

Comprendre la retraite sans pression

Plongez avec clarté et simplicité dans l'univers de la retraite complémentaire en écoutant la série de podcasts mensuels baptisée *La retraite et un espresso s'il vous plaît !* proposé par le Groupe APICIL. Un nouvel épisode est disponible tous les derniers lundis de chaque mois sur les plateformes. groupe-apicil.com/podcast-retraite



1,6%

Le montant de la revalorisation des retraites complémentaires Agirc-Arrco au 1^{er} novembre dernier.

Rugby

Le Groupe APICIL dans la mêlée

APICIL s'engage aux côtés de la Fédération Française de Rugby (FFR) en tant que partenaire majeur des équipes de France de rugby à XV et à 7, masculines et féminines, ainsi que des U20 (moins de 20 ans), pour une durée de quatre ans. Dans la continuité de son soutien au skipper Damien Seguin, cette nouvelle collaboration s'inscrit dans la démarche du Groupe en faveur de la diversité et du collectif. Elle entend contribuer à un rugby toujours plus inclusif et incarne aussi un engagement porteur de sens pour APICIL, les collaborateurs et les clients.



PASCAL
notre rédac'chef



« Sportif de haut niveau durant de nombreuses années, ma vie a été marquée par un agenda très exigeant. Continuer à pratiquer un sport sans la motivation de la compétition n'est pas aisé, mais il faut s'astreindre à bouger tous les jours en trouvant une autre forme de plaisir. »

Utile

Acceo connecte les malentendants

Le service Ecoute Conseil Orientation (Eco) de l'Action Sociale Retraite du Groupe APICIL est équipé depuis décembre dernier d'un service téléphonique spécifique pour les personnes sourdes et malentendantes. Via une application téléchargeable gratuitement sur son ordinateur ou son téléphone mobile, ce dispositif baptisé Acceo permet un accès direct à des services de transcription instantanée de la parole, d'interprétation en langue des signes française et de visio-codage en langue française parlée complétée.

acceo-tadeo.fr



Pratique

Qui s'occupe de mon animal de compagnie en cas d'hospitalisation ?

Plus de 6 Français sur 10 possèdent un animal de compagnie. Mais qu'en faire lors d'une hospitalisation ?

1. Faire appel à des proches

Demandez à quelqu'un de votre entourage de s'en occuper temporairement. La rédaction d'une liste de ses besoins (nourriture, promenades, habitudes...) facilitera la tâche de la personne aidante.

2. S'adresser à un service professionnel

Les « Pet sitters » viennent à votre domicile ou accueillent votre animal chez eux. Sinon, les pensions offrent une prise en charge complète, notamment pour les chiens et les chats.

3. Contacter des associations et refuges

Outre la SPA, certaines associations comme Solidarité Seniors Animaux proposent des services temporaires pour les « amis » des personnes hospitalisées.

4. Dénicher des solutions spécifiques pour personnes isolées

Des programmes comme AniSeniors sont spécialement conçus pour venir en aide aux seniors en difficulté avec leurs animaux. Les mairies ou les services sociaux locaux peuvent aussi orienter vers des associations spécialisées. Enfin, la plateforme solidaire Pabete.com regroupe des personnes partageant les mêmes valeurs, celles de l'entraide, de l'amour et de respect des animaux.

ani-seniors.fr - pabete.com

Intime

Votre vie amoureuse sans tabou



Parce que l'amour et le plaisir n'ont pas d'âge, le site Always Valentines coache la vie intime des seniors via un parcours original et ludique de prévention et d'accompagnement. Il propose un quizz et des vidéos spécialement créés pour les aînés afin d'aborder plus facilement de nouvelles perspectives sur la santé globale et sur la vie affective. APICIL offre un parcours de formations de 6 semaines, en distanciel, à ses retraités en quête d'épanouissement et de bonheur partagé.

Inscription sur alwaysvalentines.com en précisant que vous êtes ressortissant APICIL.

Du 4 au 14 avril

La 105^e édition de la Foire de Lyon célèbre la pop culture à Eurexpo Lyon. Elle vous invite dans un univers festif autour de l'habitat, du shopping et des loisirs.

foiredelyon.com

Deuil

Se reconstruire ensemble

Chaque année, environ 235 000 personnes deviennent veuves, dont près de 75 % de femmes. Après le deuil, elles doivent surmonter la douleur et la perte, réorganiser progressivement leur vie. Le ressenti et le vécu doivent être exprimés et nommés. Dialogue & Solidarité permet de s'extérioriser et de parler de son deuil sans être ni jugé ni censuré. L'association propose, dans 18 lieux en France, un accompagnement professionnel, bienveillant et réellement spécialisé dans le deuil du conjoint.

Baptisé Deuilothèque, un centre de ressources nationales est en cours de constitution avec les personnes endeuillées, leurs proches, les parties prenantes et les partenaires de l'association, et plus largement tous les professionnels accueillant des personnes endeuillées. Cette démarche vise à explorer les paroles, les attitudes heureuses ou malheureuses qui peuvent aider ou au contraire blesser une personne endeuillée, pour que chacun puisse agir plus justement face à un proche. dialogueetsolidarite.fr



Autonomie

Bien adapter son domicile

L'entreprise Accesame, dont APICIL est partenaire, accompagne les seniors des départements du Rhône, de l'Ain, de l'Isère, de la Loire et de Saône-et-Loire, pour réaliser les adaptations préventives de leur domicile, afin de garantir leur sérénité et sécurité chez eux le plus longtemps possible. L'approche personnalisée garantit un suivi 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. Dans le courant de l'année, Accesame étendra son activité en Haute-Loire et Puy-de-Dôme.

04 83 43 20 70 - accesame.fr

Tempo

Et si vous passiez à la version digitale ?



Le magazine *Tempo* est adressé gratuitement aux personnes bénéficiaires d'une pension de retraite versée par APICIL. Si vous ne souhaitez plus le recevoir ou que vous préférez le consulter en version digitale, flashez le QR code ci-dessous. Les nouveaux allocataires bénéficiant d'une pension de retraite depuis le 1^{er} janvier 2025 sont destinataires uniquement de la version numérique consultable sur le site.

groupe-apicil.com

rubriques Newsroom > Supports et documentations



Un e-mail sera automatiquement envoyé à chaque nouvelle parution.

Deuxième vie



Au lieu de les laisser se morfondre au fond des placards, pourquoi ne pas donner les vêtements que l'on ne porte plus à ses proches ou à des associations comme Emmaüs, Le Secours Populaire, La Croix, Le Relais ou Tissons la Solidarité. Autre option, les revendre en ligne via des applications de type Vinted, Vide dressing, Vestiaire collective et Le Bon Coin qui permettent de fixer soi-même le prix. Si cette option vous paraît compliquée, les vide-dressings dans des lieux physiques se multiplient dans les villes. Quant aux vieux vêtements, ils se déposent dans des points de collectes spécifiques. Mais surtout pas dans des poubelles !



Bon plan Jardiner en ville

Avec le retour des beaux jours, l'envie de jardiner vous démange, mais vous n'avez pas de lopin de terre à votre disposition. Qu'à cela ne tienne, gérés par des associations, des jardins partagés sont mis à disposition des particuliers. Chacun peut y cultiver ses fruits et ses légumes, moyennant une petite participation annuelle. Pour en bénéficier, renseignez-vous auprès de votre mairie ou sur le site Jardin dans tous ses états recensant par région toutes les associations.

lepassejardins.fr

À vos agendas !

Versement des allocations 2025

La retraite complémentaire est mise en paiement le premier jour ouvré de chaque mois, soit le 3 mars, le 1^{er} avril, le 2 mai, le 2 juin, le 1^{er} juillet, le 1^{er} août, le 1^{er} septembre, le 1^{er} octobre, le 3 novembre et le 1^{er} décembre. La date de virement effective sur votre compte dépend de votre établissement bancaire. Le délai est généralement très court, mais l'opération peut parfois prendre quelques jours.



Vendée Globe



2^e tour du monde pour Damien Seguin

Après 84 jours, 20 heures et 31 minutes de course à bord de son bateau Groupe APICIL, Damien Seguin a franchi, le 3 février dernier, la ligne d'arrivée de son deuxième Vendée Globe consécutif. À 45 ans, le skipper handisport a pris la 15^e place de ce tour du monde, qualifié de long et ardu de son propre aveu : « *Ce n'était pas une course comme une autre, je n'ai jamais vécu une épreuve comme ça, dans de telles difficultés physiques et psychologiques* ». Une épreuve que Damien a surmonté grâce aussi aux encouragements de tous ceux qui étaient derrière lui : équipiers à terre, famille, amis, collaborateurs du Groupe APICIL et le public, qui lui ont témoigné leur soutien tout au long de cette course mythique.

L'arrivée aux Sables-d'Olonne marque aussi la fin de son partenariat avec le Groupe APICIL après 8 années de collaboration, qui a abouti au but recherché : ouvrir la voie des courses au large auprès des skippers avec un handicap.

Du 12 au 15 mars

Les dates du Salon des seniors organisé à Paris porte de Versailles. Gratuit, l'événement propose un large éventail d'activités, d'ateliers et de conférences autour des univers de la santé, de la retraite, du patrimoine, du cadre de vie ou des voyages.

salondesseniors.com

Des cafés pour tous !

En novembre dernier à Lyon, la 18^e édition du Défi autonomie a récompensé l'entreprise *Chez Daddy* à trois reprises. Lauréate des prix Bien vivre entre générations, Coup de cœur du public et



Protection sociale, la société lyonnaise déploie des cafés intergénérationnels au rez-de-chaussée de résidences seniors pour rompre l'isolement des personnes âgées, favoriser la rencontre de quartier et permettre la transmission de savoirs.

chezdaddy.fr



Bénévolat

Les seniors au cœur de l'action

Acronyme pour *Retraités engagés dans le secteur social, aide et conseil*, Ressac combat l'isolement en créant du lien social. L'échange et le partage sont les moteurs de cette association composée exclusivement de bénévoles retraités, dont l'objectif consiste à développer des relations intergénérationnelles porteuses de solidarité. À destination de bénéficiaires âgés de 3 à 100 ans, les membres aident à la création d'entreprise, racontent des contes dans les écoles, rendent visite aux personnes âgées, aident à la constitution de dossiers de retraite. Ressac recherche des bénévoles bienveillants et sympathiques pour renforcer l'équipe actuelle.

Ressac Volontariat : 07 88 94 37 59 - ressacvolontariat.org

Solidarité

Les jeunes en premières lignes

Tout au long de l'année et aussi à l'occasion de la Journée européenne de la solidarité intergénérationnelle programmée le 29 avril prochain, le Service civique solidarité seniors (SC2S) lance une campagne de mobilisation pour appeler le plus grand nombre à se mobiliser auprès des personnes âgées. Tourné vers la lutte contre l'isolement et l'entretien du lien social, ce dispositif de solidarité permet à de jeunes volontaires d'effectuer, pour une période de 6 à 12 mois, une mission d'intérêt général dans des structures publiques, collectivités ou associations. Depuis son lancement en 2021, le SC2S a bénéficié à plus de 350 000 seniors à travers la France. Résultat : le sentiment de solitude des personnes âgées a été réduit de moitié, et 80 % d'entre elles se sentent plus motivées à participer à des activités selon une étude réalisée l'année dernière par l'association.

sc-solidariteseniors.fr

17 millions

Le nombre de retraités en France à fin 2023, soit un peu plus de 25 % de la population française.



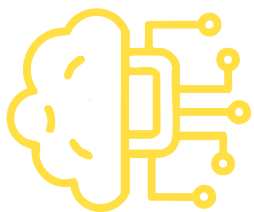
THERÈSE
notre rédac'chef



« J'aime m'occuper du jardin, en particulier de notre potager où nous semons aussi bien des salades et des poireaux que des fraises. Nous avons le plaisir de manger de bons produits de saison que nous avons vu pousser. On sait d'où ils viennent et comment ils ont été cultivés ! »

Le saviez-vous ?

Composter les déchets alimentaires et les déchets verts permet de réduire sa poubelle quotidienne d'environ un tiers de son poids. Ce processus naturel de décomposition transforme les épluchures, le marc de café et de thé, les coquilles d'œuf écrasées, la tonte de gazon séchée, les feuilles mortes et les branchages broyés en compost riche et nourricier pour les sols et les plantes. Pour ce faire, équipez-vous d'un bac à compost. Certaines collectivités proposent des aides ou des subventions pour son achat. Attention, le pain, la viande et les produits laitiers ne doivent pas être placés dans le compost, comme la taille des conifères et le gazon frais.



Plongez dans le grand bain de l'IA

L'IA permet à
des ordinateurs
de penser
et d'agir comme
le feraient des
êtres humains.

L'intelligence artificielle ou IA est un sujet qui déchaîne les passions. On peut aussi penser que ce sujet ne concerne que les jeunes générations, déjà très à l'aise avec le digital. Nous avons souhaité, à travers ce dossier, déconstruire ces idées reçues et vous présenter les bénéfices que cet outil révolutionnaire peut apporter à la vie quotidienne des seniors.

47,2

millions de Français surfent sur Internet chaque jour, dont 67 % de seniors.

Source : Médiamétrie 2024

À 89 ans, devenu une star dans son pays d'origine, mais aussi en France, le Japonais Tomiji Suzuki conçoit des applications pour les personnes âgées, intégrant l'intelligence artificielle. Quand d'autres font des voyages, du sport ou du jardinage, cet ancien spécialiste de commerce international surfe sur les opportunités qu'offre cette innovation. Il a développé une dizaine d'applications Smartphone gratuites pour seniors et assure que n'importe qui peut s'intéresser à l'IA et surtout profiter de ses bienfaits. Il faut dire que les bénéfices offerts par cette technologie sont de nature à révolutionner la façon dont les personnes âgées bénéficient de services personnalisés, en matière de santé, de loisirs, de formation et de vie.

L'IA comme simplificateur de vie

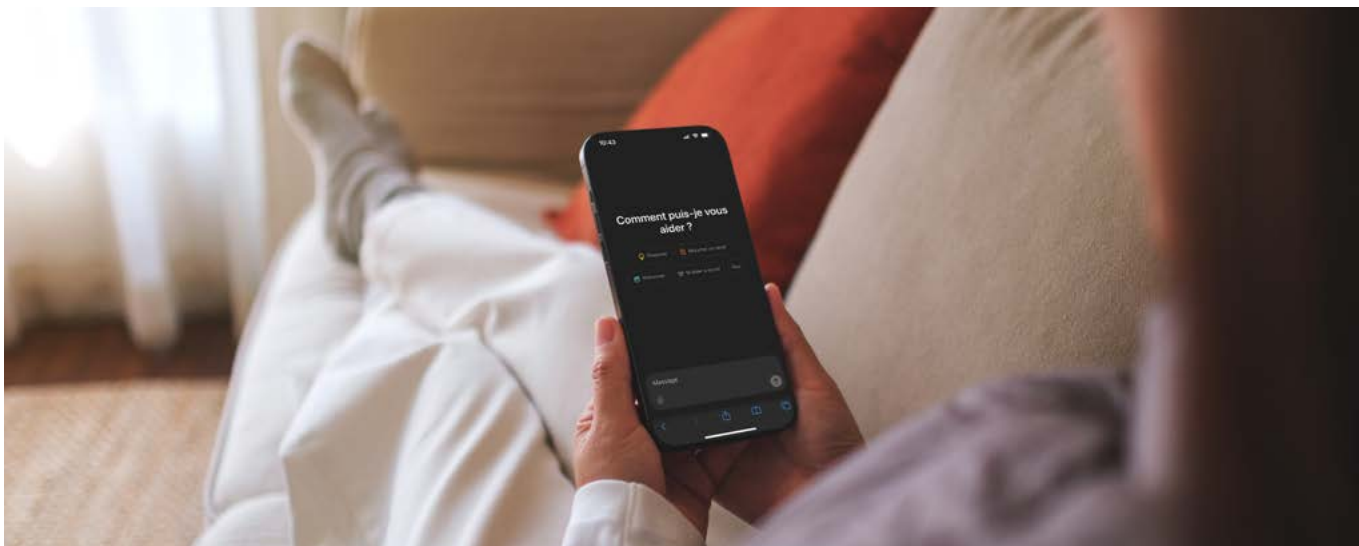
Processus d'imitation de l'intelligence humaine reposant sur des systèmes informatiques, des données et des algorithmes, l'IA est conçue pour simplifier la vie de ses utilisateurs. Son but est de permettre à des ordinateurs de penser et d'agir comme des êtres humains. Les applications d'IA telles que ChatGPT, Gemini et MindTrip font gagner du temps grâce à des suggestions personnalisées, et ce dans tous les domaines ! L'idée, c'est de converser avec l'IA comme vous le feriez avec un assistant personnel en formulant des demandes, que l'on appelle des « prompts » dans le jargon. Indiquez-lui par exemple vos intérêts, votre budget et votre style de voyage et il vous recommandera des destinations, des activités et des itinéraires parfaitement adaptés. Vous n'avez plus besoin de faire des recherches pendant des heures sur Internet ; il suffit de faire une demande précise de ce que vous désirez et l'IA y répond de manière fine et personnalisée. En plus, l'accès à ces assistants personnels est gratuit (pour les versions de base). Au quotidien, l'outil peut aussi vous accompagner dans l'élaboration de vos repas. ChatGPT permet de générer rapidement des idées adaptées à vos préférences en



PASCAL
notre rédac'chef



« Je suis curieux de toutes les technologies et m'informe beaucoup sur ces sujets... L'intelligence artificielle est en train de dépasser tout ce que nous imaginions, enfant, lorsque nous évoquions le futur des années 2000 ! »



Star des applications d'IA : ChatGPT peut vous suggérer des menus ou des destinations touristiques personnalisés en quelques secondes.

saisissant une demande du type « *Je souhaite que tu me fasses un menu pour la semaine avec les conditions suivantes : ingrédients disponibles dans mon frigo [tomates, poivrons, œufs, fromage, poulet], chaque repas doit être prêt en [15 minutes] maximum, donne-moi la recette et la liste des courses globale pour toute la semaine* ». C'est ainsi que le lundi, vous dégusterez une omelette aux légumes et une bruschetta tomate-fromage, le mercredi...

L'IA : une aide médicale efficace

L'intelligence artificielle offre également des outils efficaces pour le diagnostic, la surveillance et la gestion de la santé. Sans remplacer les conseils d'un médecin, elle peut aider à déceler les signes précoces de maladies, par exemple grâce à l'application SkinVision, qui utilise l'IA pour détecter les changements dans la peau ou à HealthTap, qui aide les patients atteints de diabète ou d'hypertension à suivre leur état de santé et gérer leur traitement. Citons aussi Yuka pour

surveiller son alimentation et Icare Moniteur Santé, dont les conseils personnalisés peuvent s'avérer précieux. Quant à l'application Medisafe, elle envoie des rappels de prise de médicaments, ce qui est fort utile dans la gestion du quotidien. Le suivi de la condition physique est un autre domaine où l'IA excelle, notamment pour évaluer son activité, son sommeil ou son rythme cardiaque.

L'IA comme nouvel assistant à domicile

En recourant à des capteurs de mouvements et des caméras de surveillance, des dispositifs peuvent aussi alerter les membres de la famille ou les soignants en cas de chute, tandis que les systèmes d'alarme basés sur l'IA s'avèrent très performants pour identifier des visiteurs non désirés et des activités suspectes. Et pour les tâches quotidiennes, on peut aussi compter sur un robot aspirateur ou des applications de commande à distance permettant de gérer les systèmes de chauffage et de climatisation.

L'IA, un atout de communication pour les seniors

Les assistants vocaux - Alexa chez Amazon et Siri chez Apple ou encore Bonjour Henry, conçus spécifiquement à l'usage des personnes âgées - sont pour leur part de plus en plus populaires chez les seniors ; ils offrent une assistance simple et rapide pour des tâches telles que la lecture de musique, la commande de repas ou l'ajout de rendez-vous dans leur calendrier. Ces assistants vocaux peuvent également aider à répondre

.....
97%

des Français âgés de 18 à 24 ans déclarent savoir ce qu'est l'IA. Contre 51 % chez ceux de 75 ans et plus.

Source : Cluster 17 et Le Point



Le temps de navigation quotidien des seniors est de 2h15 par jour, dont 1h30 sur mobile.

à des questions courantes et facilitent le lien avec les proches via la visioconférence et le partage de photos.

L'IA suggère aussi de nouvelles perspectives pour lutter contre l'ennui. Pour s'initier ou se perfectionner, des plateformes de cours en ligne traitent par exemple d'informatique, de photographie, d'histoire de l'art... Des jeux en ligne stimulent la cognition, la mémoire, l'attention et la concentration, tout en offrant une expérience de divertissement agréable, d'autant qu'ils proposent souvent de se connecter avec d'autres personnes partageant les mêmes centres d'intérêt.

Reste que bien souvent les seniors n'osent pas s'emparer de ces technologies ni même en prononcer le nom, complexés par l'aisance des natifs du numérique. Seule la pratique peut déconstruire ce préjugé. La plupart

des mairies proposent pour cela des cours de soutien à l'informatique et à l'usage de l'IA. Internet regorge aussi de vidéos sur le sujet et vos petits-enfants ou enfants pourront aussi se faire un plaisir de vous initier aux fonctionnalités des différentes applications si vous leur en faites la demande. Sans sortir de chez vous, vous pouvez aussi jeter un œil à la chaîne *Seniors et Informatique*, lancée par Sébastien Hoff sur YouTube pour aider ses propres parents à comprendre le langage digital. Pédagogique et empathique, il aborde de multiples sujets : ChatGPT, Instagram, Google...

L'intelligence artificielle est un outil qui ne demande qu'à se laisser apprivoiser. Mettez vos doutes au placard et n'hésitez pas à tester certaines de ces applications pour vous faire votre propre idée.



Le top 3 des assistants IA



ChatGPT : polyvalente, l'application peut être utilisée pour des tâches telles que répondre à des questions, fournir des recommandations, rédiger des courriers en un clin d'œil.

Perplexity : plus qu'un simple moteur de recherche, il offre des réponses précises, personnalisées et sourcées, comme si vous discutiez avec un expert.

MindTrip : pour créer des itinéraires de voyages innovants et personnalisés.

À lire

L'intelligence artificielle pour les nuls

L'essentiel à connaître sur l'intelligence artificielle est rassemblé dans cet ouvrage de Thomas Solignac. Technologie aujourd'hui tout à fait réelle et progressant à une vitesse fulgurante, l'IA s'invite dans les quotidiens, notamment depuis fin 2022 et la révolution ChatGPT. Grâce à ce livre, vous pourrez naviguer dans son univers foisonnant et appréhender les transformations qu'elle propose à la société.

Publié depuis avril 2024 aux éditions *Pour les Nuls*. 312 pages.

Proposés par l'Action sociale de l'Agirc-Arrco, le dispositif Sortir plus, l'Aide momentanée à domicile et le Centre de prévention vous facilitent la vie. Profitez-en sur simple demande pour renouer avec les sorties, disposer d'une aide à domicile ponctuelle ou bénéficier de bilans médicaux gratuits.



Aide à domicile momentanée

- Vous êtes retraité Agirc-Arrco et âgé de 75 ans et plus
- Vous rencontrez des difficultés dans les tâches du quotidien suite à une maladie, une convalescence ou l'absence temporaire d'un proche
- Vous ne disposez pas d'une aide à domicile régulière tout au long de l'année

L'Aide à domicile momentanée vous permet de bénéficier de 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. Au numéro de téléphone 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.

Sortir plus

- Vous avez 75 ans et plus
- Vous relevez du régime complémentaire Agirc-Arrco
- Vous rencontrez des difficultés pour vous déplacer

Le dispositif Sortir Plus vous propose de renouer avec les sorties. 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...

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.

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.





Centre de prévention Agirc-Arrco

- Vous êtes retraité ou proche aidant
- Vous relevez du régime de retraite Agirc-Arrco (sans limites d'âge)
- Vous recherchez des conseils pour rester en forme et bien vieillir

Dans le Centre de prévention le plus proche de chez vous, APICIL Agirc-Arrco prend en main votre santé en réalisant, pour vous et votre conjoint, un bilan médical, social et psychologique. Des conseils personnalisés vous sont délivrés, assortis d'un parcours de prévention.

Le mode d'emploi. Pour prendre rendez-vous dans le centre le plus proche de chez vous, il suffit de se connecter sur centredeprevention.com

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 même si celui-ci ne dépend pas de l'Agirc-Arrco.

Aidants

Participez aux événements Agirc-Arrco !

L'Agirc-Arrco propose plusieurs événements grand public dans toute la France sur la thématique des aidants et de la prévention : conférences, forums, théâtres, activités physiques, web-conférences. Venez rencontrer des professionnels en vous inscrivant à l'adresse agirc-arrco.fr

Cliquez sur l'onglet *Mes services*, puis sur le bouton *Accompagnement et prévention*, puis sur le lien "Participer à un événement".
Vous pouvez aussi flasher le QR Code ci-contre.



Contacts

Vacances bleues

Maryline Gaillard

06 22 41 47 29

04 91 00 77 98

mgaillard-jay@

vacancesbleues.fr

CE Évasion

Marie Brochard

mbrochard@

ce-evasion.fr

06 60 96 79 57

Handicap Car Vacances

Claire Amate

hcv.sars.69@gmail.com

06 77 55 86 98

Voyage adapté

L'association Handicap Car Vacances (contact ci-dessus) offre aux personnes âgées en perte d'autonomie ou en situation de handicap la possibilité de continuer de voyager grâce à des séjours adaptés à la mer ou à la montagne, accompagnés par des bénévoles et une infirmière. Prise en charge possible par l'Action sociale d'APICIL en fonction des revenus.



Pratique

Les voyages présentés sur cette page peuvent être réglés en plusieurs fois, par chèque ou virement.

Pour toutes questions générales, contactez Daniel Scheveyer : daniel.scheveyer@laposte.net

À vos valises !

Pour changer d'horizon, de paysages et explorer de nouvelles contrées, laissez-vous tenter par ces trois destinations dépaysantes sélectionnées par APICIL et ses partenaires voyageurs pour cette année.



Croisière sur le Rhin

7 jours

du 3 au 9 juin 2025

Le long du Rhin, Moselle et Main, découvrez des paysages époustouflants depuis votre cabine de bateau, au détour de Strasbourg, Francfort ou encore Mannheim. Entre châteaux, villes historiques et vignobles...

À partir de 1 630 € sur la base de 30 participants / Vacances Bleues



Circuit culturel et historique en Albanie

8 jours

29 septembre au 6 octobre 2025

L'Albanie offre des paysages variés, avec ses montagnes imposantes, ses plages pittoresques, ses villages typiques et ses sites antiques. Tirana mêle histoire ottomane et architecture soviétique. Le pays est connu pour son hospitalité et sa cuisine aux saveurs méditerranéennes.

Tarif : à partir de 1 595 € sur la base de 35 participants / Vacances Bleues



Au berceau de la civilisation maya

12 jours, novembre 2025

Terre de contrastes, le Guatemala fut le berceau de la civilisation maya et regorge de trésors archéologiques nichés dans des paradis naturels. Pays d'authenticité, ses villages aux marchés colorés et sa population attachante et fidèle aux traditions vous raviront autant que ses paysages.

Tarif à partir de 2 255 € sur la base de 40 personnes / CE Évasion



Sortie sportive

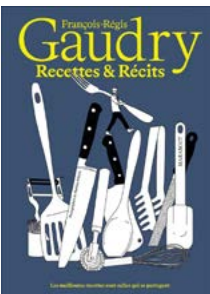
Bougez en famille !

Plus de 900 communes françaises vous invitent à vous bouger dans le cadre des Parcours du cœur, manifestation dédiée à prendre soin de sa santé et de celle des autres. Au programme : différents parcours de marche, des rendez-vous avec des kinésithérapeutes, diététiciens, psychologues ou sophrologues, des animations intergénérationnelles... L'objectif de l'événement est bien de motiver les Français de tous les âges à faire du sport et à prouver l'intérêt que l'activité physique représente pour la santé. Une bonne raison d'aller en famille faire un tour aux parcours du cœur.

Du 1^{er} avril au 30 juin - fedecardio.org

Lecture

Un livre gourmand



Le journaliste et critique gastronomique François-Régis Gaudry dévoile, pour la première fois, un recueil intime et gourmand dans *Recettes & Récits*. À travers 384 pages, cet ouvrage réunit 155 recettes qui témoignent de ses inspirations et de ses voyages culinaires, souvenirs

d'enfance ou découvertes internationales. Du poulet à l'estragon transmis par la cheffe Anne-Sophie Pic à la soupe au lait de coco rapportée de Bangkok en passant par la crème caramel, chaque plat est une invitation à explorer des saveurs authentiques et à cuisiner pour sa famille et ses amis.

Édition Marabout



Sortie culturelle

L'âge d'or de l'affiche

Sous les voûtes du musée d'Orsay, l'exposition *L'art est dans la rue* célèbre une révolution visuelle, celle de l'affiche à la Belle Époque. De la fin du XIX^e au début du XX^e siècle, elle devient un art à part entière. Les rues se transforment en galeries à ciel ouvert, où s'épanouissent des œuvres audacieuses et colorées, signées par des maîtres tels que Jules Chéret, Alfons Mucha ou Henri de Toulouse-Lautrec. Installées sur les murs, les palissades, les kiosques, les colonnes Morris, les transports en commun et même sur les hommes-sandwichs, ces créations témoignent des évolutions de l'art, mais aussi de la société française.

Du mardi 18 mars au dimanche 6 juillet - musee-orsay.fr



THERÈSE
notre rédac'chef



« J'ai découvert avec plaisir le parcours de Maryse Burgot grâce à la lecture de son livre *Loin de chez moi, grand reporter et fille de paysans*. Originaire de Combourg, mon village, la journaliste raconte son histoire, l'envers du décor de ses reportages et comment elle concilie vie professionnelle et privée. C'est très instructif ! »

Jeu

Compléter les expressions

- 1 • Il gèle à... fendre
- 2 • Ne pas avoir froid aux...
- 3 • Ne voir ni... ni terre
- 4 • Il tombe des peaux de...

Chercher l'intrus

- 1 • Abondance, Beaufort, Emmental, Munster
- 2 • Navet, Artichaut, Aubergine, Brocolis, Épinard
- 3 • Lion, Loup, Lynx, Phoque

RÉPONSES : 1-Pierre, 2-Yeux, 3-Ciel, 4-Lièvre

RÉPONSES : 1-Munster (c'est un fromage alsacien et non savoyard), 2-Navet (c'est le seul légume racinaire), 3-Lion (il n'est pas visible en France à l'état sauvage).



Fiche argent

De la culture, j'en redemande !

Vous souhaitez profiter de l'offre culturelle de votre région pour vos sorties ou à l'occasion de vos voyages... sans y laisser trop d'argent ! Nos huit bons plans à activer.

Vous êtes titulaire de l'Allocation solidarité aux personnes âgées, vous pouvez bénéficier d'une entrée gratuite dans tous les expositions et monuments nationaux en France ; il vous suffit de présenter votre attestation annuelle d'allocation.

Pour connaître les musées et galeries gratuits en France, rendez-vous sur le site internet beauxarts.com

Inscrivez dans vos agendas les dates des journées permettant de profiter d'accès gratuits à certains

lieux de culture et d'exposition : les Journées du patrimoine (20 et 21 septembre) et la Nuit européenne des musées (17 mai), notamment.

Notez qu'à Paris et dans certaines grandes villes de France, de nombreux musées sont gratuits les premiers dimanches de chaque mois. Le Centre Pompidou, Orsay ou le musée Rodin, par exemple.

Quelques grands cinémas, comme Pathé ou MK2, proposent des tarifs avantageux pour les seniors de plus de 65 ans, les lundis, mardis, jeudis ou vendredis jusqu'à 17h30.

En Île-de-France, dans la Métropole de Lyon et d'autres grandes villes, certains titres de transport comme le Pass Navigo (annuel ou mensuel) offrent des réductions sur la culture.

À Lyon, la carte Culture permet d'accéder en illimité aux musées et bibliothèques, ainsi qu'à des remises sur des spectacles ou des séances de cinéma. D'autres mairies proposent une offre similaire, renseignez-vous !

Vous aimez lire, achetez vos livres d'occasion via le site recyclivre.com ; ils sont de 35 à 75 % moins chers.



Fiche Techno

Protéger mes données, oui, mais comment ?

Vos données personnelles sont précieuses, confidentielles et à ne pas divulguer. Quelques pratiques simples permettent de les sécuriser.

Renforcer la sécurité de votre mot de passe

N'employez pas toujours le même mot de passe pour accéder à différents sites afin d'écartier les cybercriminels. Optez pour des mots de passe comportant au moins 8 caractères, alternant majuscules, minuscules, chiffres et caractères spéciaux. Enfin, changez régulièrement de mot de passe.

Téléchargez uniquement des sources sûres

Des hackers peuvent cibler votre ordinateur contenant une quantité d'informations sur votre vie privée. Soyez donc vigilants sur ce que vous téléchargez, notamment le nom du fichier, le logiciel utilisé et le site source.

Acheter sur des sites vérifiés

Assurez-vous que le site, dans la barre d'adresse, soit précédé d'un cadenas et du protocole https. Si vous avez des doutes, regardez avant les avis sur les sites développés à cet effet.

Veillez sur votre téléphone mobile

Définissez un code de verrouillage complexe, évitant votre date de naissance par exemple. Désactivez aussi la géolocalisation lorsque vous ne l'utilisez pas, car vos habitudes de déplacement peuvent donner des indications à des personnes mal intentionnées.

Et aussi...

- Procédez aux mises à jour des logiciels
- Évitez les réseaux Wifi publics
- Contrôlez les autorisations des applications que vous utilisez
- Installez des antivirus sur votre ordinateur
- Supprimez régulièrement, dans l'historique de votre ordinateur, les données de vos navigations



Fiche Santé

La vérité sur les antioxydants

Très populaires, car permettant de lutter contre l'oxydation de l'organisme, les compléments antioxydants ne sont pas forcément bénéfiques à haute dose. Consommez-les avec modération, en les combinant à une alimentation riche en fruits et légumes, et à une pratique sportive douce régulière.

- Les compléments antioxydants sont présentés comme des protecteurs du vieillissement, mais ne sont pas à prendre dans n'importe quelles conditions.
- Tout est question de mesure, car tous les antioxydants ne sont pas égaux, sans compter qu'ils peuvent interférer avec les aliments consommés quotidiennement.
- Prendre un complément antioxydant ne remplace pas une consommation suffisante de fruits et légumes.
- Pour obtenir davantage de bénéfices santé via l'alimentation, achetez des fruits et légumes variés, de couleurs différentes, car susceptibles d'entraîner des réponses différentes pour votre organisme.
- Pensez aussi à exposer votre corps à différents « stress », bénéfiques à sa capacité de résistance : du soleil, du sport... le tout, évidemment, sans exagération.
- Si vous souffrez de problèmes de santé de types endométriose, sclérose en plaques, maladie de Parkinson, cataracte... demandez à votre médecin de vous indiquer les bons compléments à prendre et les doses adéquates.
- Parmi les antioxydants naturels les plus puissants, on trouve : les fruits rouges et les choux, betteraves, artichauts, asperges, oignons.
- Les myrtilles sont aujourd'hui considérées comme les baies les plus riches en nutriments : fibres, vitamine C, vitamine K et minéraux.



La question

Quand a-t-on vraiment besoin d'antioxydants ?

Il est prouvé que le stress oxydatif augmente naturellement avec l'âge et que beaucoup de personnes âgées présentent un déficit en antioxydants dans leur alimentation. Donc, à partir de 60 ans, abordez ce sujet avec votre médecin traitant, ne vous lancez pas dans une autoprescription.

La vérité

« Tout est poison, rien n'est poison, seule la dose fait le poison ».

Une prophétie du médecin Paracelse au XVI^e siècle.

Julio Chavez, le don de soi

Pour ce Franco-Équatorien de 66 ans, la retraite doit être active, utile et libre. Tourné vers l'autre, Julio Chavez s'est engagé au sein de trois structures associatives : Offrir son amitié, Bellecour Association et Handicap Car Vacances. Son crédo : apporter de la joie aux personnes âgées.

Sa passion

« Né en Équateur, scolarisé dans une école américaine, étudiant dans une université allemande, travaillant en Suisse puis en France, des enfants résidants au Mexique... ce parcours international atypique m'a donné le goût de la découverte et des voyages. J'ai postulé à un appel à recrutement de nouveaux volontaires, lancé par Handicap Car Vacances, afin de partager cette passion tout en étant utile. Si je suis retenu, mon rôle consistera, lors de sorties, à jouer le « gentil animateur » et d'aider les seniors de plus de 80 ans dans leur déplacement. »

Sa routine santé

« Je m'impose de ne pas utiliser ma voiture au quotidien. La marche permet de me maintenir en forme. D'autant que le réseau de transports en commun lyonnais permet de se rendre aux quatre coins de l'agglomération. J'ai rejoint également Bellecour Association avec laquelle j'effectue de belles randonnées dans la région, d'une quinzaine de kilomètres, en compagnie d'un groupe super sympa. En tant que bénévole, j'en organise certaines dans l'année. »

Son occupation favorite

« À la retraite depuis deux ans, j'ai souhaité rester actif en étant utile auprès des personnes âgées fragiles. Grâce à la lecture de *Tempo*, j'ai rejoint le réseau de bénévoles d'APICIL baptisé Offrir son amitié. Tous les mois, je rends visite à des nonagénaires à l'occasion de leur anniversaire. En plus d'un gâteau ou d'une plante, je leur apporte de la compagnie, de la joie, une oreille attentive. Ma plus grande satisfaction est de les voir contents, leur solitude oubliée le temps d'une heure. Avec certains d'entre eux, je garde contact et les appelle pour prendre de leurs nouvelles. »



OFFRIER SON AMITIÉ

Contact le lundi
de 14 h 30 à 17 h
Lyon : 06 99 00 87 21
Saint-Étienne : 04 77 46 43 82

BELLECOUR ASSOCIATION

9 place Antonin Poncet, Lyon 2
04 78 42 36 36
bellecourassociation.fr

HANDICAP CAR VACANCES

Claire Amate - 06 77 55 86 98
hcv.sars.69@gmail.com



tempo Parution : mars 2025 Éditeur : APICIL TRANSVERSE, Association de moyens du Groupe APICIL régie par la loi du 1^{er} juillet 1901. Enregistrée sous le numéro SIREN 417 591 971, ayant son siège social sis au 51 boulevard Marius Vivier-Merle 69003 LYON. 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 51 boulevard Marius Vivier-Merle, 69003 LYON. - Communication non contractuelle à caractère informatif / IN24/FCR0053. **Directeur de la publication** : Philippe Barret. **Directeur de la communication** : Philippe Hassel. **Rédactrice en chef** : Mélanie Bidaud. **Rédaction** : N. Furer et V. Feuillet (NF2). **Conception et maquette** : MAGAZINE FILS. **Impression** : BLG Toul. **Photographies** : Nicolas Dormont, Jean-Jacques Raynal, Jean-Marie Liot, Bertrand Meunier, Adopte une Asso, Chez Daddy, AdobeStock, DR.

