

Le mag de la retraite épanouie avec Apicil !

tempo

 GROUPE
APICIL

Septembre 2025 - N°20

*Votre
magazine
fête ses
10 ans !*

Vie sociale

Des clés pour
briser la solitude

Envie d'ailleurs

Notre sélection
de voyages

Portrait

Albert Di Sturco,
sport et culture
en réseau

Dossier

*Conduire longtemps,
conduire autrement !*

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

agirc-arrco

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

Pour recevoir ce magazine uniquement en version digitale, flashez le QR Code.



Si vous souhaitez aussi vous désabonner de la version "papier" écrivez à tempo@apicil.com

Contacts utiles

AGIRC-ARRCO,
vos régime de retraite
complémentaire

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

Pour signaler un changement d'adresse, de RIB, ou simplement 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,
92 621 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, 69 501 Lyon Cedex 03



Jean Colomar
et Jean-Laurent Chamaly
Présidence
APICIL Agirc-Arrco

10 ans déjà que *tempo* vous accompagne !

Nous vivons de plus en plus longtemps. La majorité des Français peut aujourd'hui espérer atteindre 79 ans pour les hommes et 85 ans pour les femmes. À partir de 2040, le nombre des personnes très âgées (85 ans et plus) va augmenter considérablement, posant avec acuité la question de la gestion de la dépendance. Cette transition démographique peut être une formidable chance si nous sommes capables de repenser le vieillissement et d'adapter la société à cette nouvelle donne.

Cela suppose de changer notre regard sur la vieillesse, c'est-à-dire de déconstruire les représentations négatives et de mettre l'accent sur les rôles assumés par les seniors. Il est aussi nécessaire d'intégrer dans les politiques publiques les inégalités face au vieillissement en agissant sur la prévention tout au long de la vie, mais aussi en adaptant nos cadres de vie pour favoriser le bien vieillir. La transition démographique est également synonyme de débouchés économiques et de création d'emplois. Enfin, il faut s'atteler à la question de la dépendance et de son financement, mais aussi à celle de la reconnaissance des proches aidants, de la fragilisation des droits, des discriminations liées à l'âge et des nouvelles formes d'habitat.

Ces différents enjeux sont au cœur des préoccupations d'APICIL Agirc-Arrco.

Joyeux anniversaire à notre magazine Tempo !

nos rédac'chef



FRÉDÉRIC GUEDJ
68 ans - Lyon (69)

Après plus de quarante ans à la tête d'une agence de publicité, Frédéric a cédé son affaire en 2024. Ce passage de relais n'a en rien signifié la fin de sa vie active. « Bien au contraire ! Je continue à faire ce que j'aime en autoentrepreneur, comme la création de podcasts et des missions à la demande d'associations et d'amis, explique ce grand-père de quatre petits-enfants. Ces prestations, je les effectue avec autant de plaisir qu'auparavant, le stress et la pression en moins ». Cet amateur de foot, qu'il pratique tous les dimanches, est toujours d'attaque et s'offre même de nouvelles expériences comme le CrossFit, afin de conserver la forme.



ANDRÉE FEUILLET
86 ans - Eybens (38)

« Je n'ai pas vu passer ces vingt dernières années », constate cette ancienne salariée de la Poste, devenue ensuite mère au foyer. Deux décennies bien remplies durant lesquelles elle profite avec son mari d'une retraite heureuse et libre partagée entre la région grenobloise et l'Ardèche. Avec son groupe d'amis, elle apprécie la convivialité des repas et des tournois de pétanque. Mais l'un de ses plus grands plaisirs est de passer du temps avec son petit-fils. « Malgré son âge, il aime venir chez nous. Nous visitons des expos, jouons aux cartes... et il m'explique les fonctionnalités de mon portable ! »

sommaire



4 *rapido*

Toutes les actualités du bien-vieillir



16 *tempo & co*

Voyages 2026 : n'attendez pas !



10 *in extenso*

Arrive un âge où la voiture s'envisage différemment. Tour de piste de quelques recommandations.



18 *tuto*

Argent : anticiper les frais d'obsèques

Techno : souvenirs à portée de clic

Santé : savoir lire les étiquettes pour mieux manger



14 *trio*

Accompagnement et prévention : 3 services Agirc-Arrco



20 *bravo*

Albert Di Sturco, sport et culture en réseau

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 partenaires

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

Télé-assistance

Bluelinea services

Objets connectés

04 72 33 93 21

bluelinea.com

Frais d'installation gratuits
et 1^{re} année d'abonnement offerte.

AIMV

Téléalarme, maintien,
aide et soins à domicile

04 77 43 26 26

aimv@aimv.org

Uniquement dans la Loire et la Haute-Loire. 1^{re} année d'abonnement offerte.

Aide à domicile

Adea présence

Aide aux personnes handicapées,
autistes, souffrant d'Alzheimer

04 86 68 88 64

accueil@adeapresence.fr

Passerelle

Aide aux démarches administratives

09 50 11 69 47

contact@passerelle-administration.com

com

Autonomia, vieillir chez soi

Organisation de la vie à domicile

autonomia.care

My Jugaad

Désencombrement ou nettoyage
d'un logement, transport

d'accompagnement

09 72 42 45 36

my-jugaad.eu

Aide aux aidants

Sipag

Ateliers collectifs, groupe de parole
13 communes de l'Ouest lyonnais

lesipag.org

Jalmalv

Café deuil, conférences deuil, Savoie

jalmalv-savoie.fr

Dahlir

Ateliers sport, santé, bien-être
Chambon Feugerolles (42) et
Villefranche (69)

dahlir.fr

France Alzheimer

Conférences gratuites
entretiensalzheimer.org



Solitude

Des clés pour renouer avec la vie sociale

Avec l'âge, les occasions de sortir ou de rencontrer du monde peuvent se faire plus rares. Pourtant, il n'est jamais trop tard pour tisser de nouveaux liens.

Participer à des activités de quartier, rejoindre un club de lecture ou s'initier au numérique sont autant de façons de s'ouvrir aux autres. De plus en plus de communes proposent des ateliers ou des cafés intergénérationnels, véritables bulles de convivialité. Ces lieux, comme Chez Daddy et 1000 vies, visent à rompre l'isolement social des seniors au sein même de leur quartier, en développant des liens de proximité, d'échange et d'entraide entre les habitants. Les différentes générations s'y retrouvent pour passer un bon moment.

Autre solution : le Service civique Solidarité senior (SC2S). Ce dispositif national met en relation des jeunes de 16 à 25 ans qui s'engagent pendant quelques mois à accompagner les aînés dans leur quotidien : visites de convivialité, promenades, aide à l'usage des outils numériques, animations collectives... autant de petites attentions et de bons moments partagés.

www.chezdaddy.fr - www.asso1000vies.fr - www.sc-solidariteseniors.fr

98,1 Md€

Le montant total des pensions versées en 2023 par l'Agirc-Arrco à ses 13,7 millions de retraités.

Source : chiffr'Agirc-Arrco édition 2025



Solidarité

Danse avec les dons

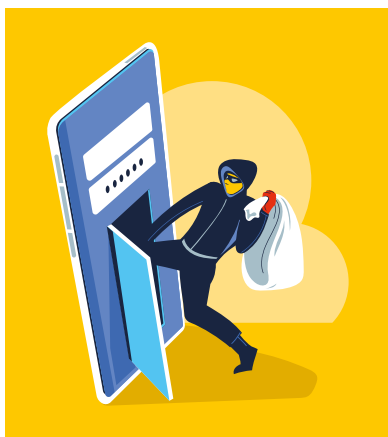
Et si vous dansiez pour le plaisir et la bonne cause ? Prévus les 15 et 16 novembre à la salle H7 de Lyon 2^e, l'événement « Danse en cœur » soutenu par le Groupe APICIL allie 24 heures de danse en relais par équipe de 10 personnes, petites et grandes, et une course aux dons au profit de l'association *Prête-moi tes ailes*. Cette association lutte contre l'isolement des familles touchées par le handicap cognitif, en particulier la trisomie 21, par le biais de la rencontre et du répit. Les participants danseront sur une multitude de styles de musique. Vous pouvez venir encourager les équipes, danser avec elles ou faire un tour afin de profiter de l'ambiance de solidarité, intergénérationnelle et festive.

danse-en-coeur.com



Arnaques sur le web

Les 5 règles de vigilance



1- Ne fournissez jamais d'informations personnelles ou bancaires par téléphone ou en ligne sans avoir vérifié l'identité de la personne ou de l'organisme.

2- Méfiez-vous des offres trop alléchantes : les promotions exceptionnelles ou les gains inattendus sont souvent des pièges.

3- Protégez-vous : installez un antivirus à jour, activez la double authentification sur vos comptes en ligne et utilisez des mots de passe complexes.

4- En cas de doute, consultez un proche ou un professionnel avant de prendre une décision.

5- En cas de tentative ou de suspicion d'escroquerie, signalez l'arnaque sur le site gouvernemental Pharos ou contactez le numéro gratuit Info Escroqueries au 0 805 805 817.

www.internet-signalement.gouv.fr/PharosS1



ANDRÉE
notre rédac'chef



« Si les skis de fond et les raquettes sont définitivement rangés, nous privilégions des activités davantage adaptées à nos âges. Nous marchons une bonne heure chaque après-midi pour garder la forme et profiter de la nature changeante selon les saisons. »

Habitat senior

À travers divers partenariats, APICIL Agirc-Arrco participe au financement de logements adaptés aux besoins des seniors. Ces projets accompagnés visent à offrir un cadre de vie sécurisé, inclusif et proche des services essentiels répondant aux besoins des personnes âgées autonomes ou en perte d'autonomie. La liste non exhaustive de partenaires est disponible dans le document joint à ce numéro de *Tempo*.





Tempo

Optez pour la version numérique !

En choisissant la lecture digitale, vous contribuez à réduire la consommation de papier, les émissions liées au transport postal et les déchets. Si vous ne souhaitez plus recevoir votre magazine *Tempo* par La Poste ou si vous préférez profiter d'un accès rapide et pratique, flashez simplement le QR code ci-contre. Vous pouvez aussi vous



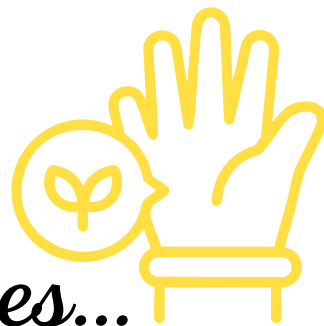
désabonner de la version « papier » en adressant un mail à cette adresse : tempo@apicil.com.

Sucession Frais allégés

Depuis juin dernier, les banques ne peuvent plus facturer de frais de succession dans trois cas précis : lorsque le montant est inférieur à 5 000 euros, en cas de succession entre conjoints mariés ou partenaires de Pacs, et lorsqu'il s'agit de la clôture d'un compte bancaire simple, sans autre actif. Cette mesure vise à alléger les démarches pour les familles, en particulier dans les situations les plus courantes, et à renforcer l'équité dans le traitement.

Flours d'automne

À vos gants, à vos jardinières...



L'automne ne signifie pas la fin de la floraison ! Bien au contraire, avec les bonnes plantes, votre balcon ou votre terrasse peut rester coloré, vivant et accueillant jusqu'aux premières gelées. Si vous avez envie d'embellir votre extérieur tout en profitant de moments apaisants au contact de la nature, voici une sélection de plantes en pot faciles à entretenir.

Le chrysanthème (ou marguerite d'automne)

Une floraison généreuse dans des teintes chaudes (jaune, orange, rose, blanc...).

→ *Entretien facile, à placer au soleil ou à la mi-ombre, arrosage modéré.*

Le cyclamen

Délicates et élégantes, ces fleurs aux teintes vives résistent bien au froid.

→ *À privilégier à l'ombre ou en lumière tamisée, aime la fraîcheur.*

La bruyère (Calluna ou Erica)

Parfaites en jardinières, elles offrent une floraison longue et un feuillage qui reste joli toute l'année.

→ *Peu exigeantes, elles se contentent d'un sol bien drainé et d'un peu de lumière.*

Les pensées et mini-pensées (Viola cornuta)

Ces petites fleurs résistent aux températures basses et continuent parfois à fleurir en hiver.

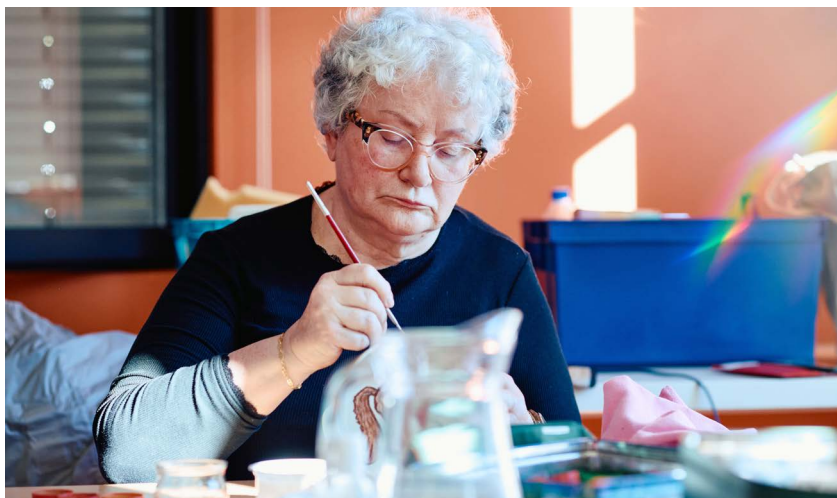
→ *Retirez régulièrement les fleurs fanées pour prolonger la floraison.*

Les asters d'automne

Simple, rustiques et pleins de charme, les asters offrent une floraison abondante en bleu, rose, violet ou blanc.

→ *À installer au soleil pour en profiter pleinement.*





À tester

L'art-thérapie, un élan de vie pour les aînés

Dessiner, peindre, modeler... l'art-thérapie permet aux seniors d'exprimer leurs émotions, même lorsque les mots deviennent difficiles. Encadrée par un professionnel, cette approche douce stimule la mémoire, l'estime de soi et favorise le lien social. Elle agit comme un véritable moteur de bien-être, en particulier face à l'isolement, la dépression ou les débuts de troubles cognitifs. Grâce à la création artistique, les personnes âgées retrouvent un espace de liberté, où elles peuvent évoquer leur histoire, leurs ressentis, sans jugement. C'est une manière de réveiller les souvenirs heureux, de rester actifs et de nourrir l'imaginaire. L'art devient alors un compagnon bienveillant, qui apaise et redonne confiance.



Anniversaire

10 ans à vos côtés !

Votre magazine *Tempo* fête cette année son 10^e anniversaire, dix années à vous accompagner à vivre une retraite épanouissante, enrichissante et sereine.

Bons plans voyages, idées de sortie, nouvelles tendances alimentaires, accompagnements des aidants, nouveautés santé, conseils... les pages proposent deux fois par un an un concentré d'informations pratique, utile et positif pour vous accompagner de la meilleure façon possible. Pour les prochaines années, le Groupe APICIL souhaite faire évoluer *Tempo* afin que votre magazine soit toujours plus proche de vos attentes et en phase avec vos modes de vie. Une réflexion à laquelle vous êtes associés. Vos idées, vos envies et vos retours seront essentiels pour construire ensemble le *Tempo* de demain. Alors restez à l'écoute et merci de faire partie de cette belle aventure à nos côtés !

Autonomie Démarche facilitée

Face à la perte d'autonomie, les conseillers du service Écoute, conseil et orientation de l'Action sociale retraite APICIL Agirc-Arrco prennent le relais pour trouver la solution adéquate en matière d'aide à domicile, d'auxiliaire de vie ou d'orientation vers une maison de retraite. Ils vous conseillent sur vos droits, proposent une aide financière en cas de difficultés, orientent vers des solutions ou structurent vos démarches.

**Du lundi au vendredi
de 13h30 à 16h30
au 04 26 23 82 44**

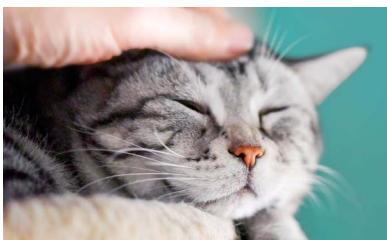


SOS

Granny Geek, le numérique à portée de clic

Association partenaire du Groupe APICIL, Granny Geek aide les seniors à apprivoiser le numérique. Tutoriels, fiches pratiques et conseils sont proposés pour accompagner pas à pas les plus de 60 ans dans l'univers digital. Que ce soit pour envoyer un mail, éviter les arnaques ou passer un appel vidéo, contactez la hotline au 04 89 41 92 29 du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h ou via le mail sos@grannygeek.com.

sos-grannygeek.com



Assurance

Protéger son animal, c'est aussi veiller sur sa santé

Les frais vétérinaires grimpent, surtout avec l'âge des compagnons à quatre pattes. Pour éviter les mauvaises surprises, Santévet propose une assurance santé animale couvrant soins courants, chirurgies et vaccins. Comme une mutuelle, elle permet de prendre soin sans se ruiner de son chat, chien, lapin, furet, perroquet, chinchilla et cobaye. Une solution rassurante pour profiter pleinement de sa présence, longtemps et sereinement. Le Groupe APICIL est partenaire de Santévet. Afin d'effectuer une simulation et bénéficier du remboursement d'un mois de cotisations rendez-vous sur <https://particulier.apicil.com>. santevet.com



FRÉDÉRIC
notre rédac'teuf



« N'étant pas un adepte des journées dans un canapé, je prends du plaisir à travailler, faire de la randonnée, du théâtre ou du foot. Toutes ces activités me permettent de passer de bons moments... »

17 & 18.11



Dates de la 19^e édition du Défi autonomie organisé à l'Opéra de Lyon. Soutenu par le Groupe APICIL, cet événement est destiné à sensibiliser et accompagner les seniors, leurs aidants, ainsi que les professionnels de santé sur les enjeux liés à l'autonomie et au bien-être des personnes âgées.

defi-autonomie.com

Appel à volontaire

L'alimentation en Part'AGE

Vous pouvez contribuer à faire avancer la science ! L'étude Part'AGE, co-portée par l'Inrae et la Gérontopôle Aura, vise à améliorer l'alimentation des personnes de 55 à 75 ans en Auvergne-Rhône-Alpes. Elle étudie les habitudes alimentaires et les modes de vie de volontaires afin de mieux adapter les pratiques nutritionnelles aux besoins individuels, favorisant ainsi un vieillissement en bonne santé. Des volontaires sont recherchés pour mener ce projet en toute autonomie depuis leur domicile. Un kit d'évaluation personnalisé est fourni, contenant tout le matériel nécessaire pour mesurer son état nutritionnel, la collecte d'échantillons biologiques (urine et sang) et les tests fonctionnels de santé orale. Votre implication pourrait être déterminante pour faire progresser la recherche en nutrition. Toutes les étapes pourront être réalisées à domicile, en toute autonomie.

Centre de recherche en nutrition humaine Rhône-Alpes :
04 78 86 19 71 - ghs.partage@chu-lyon.fr





Agenda

Les rendez-vous 100 % seniors

La Semaine bleue, du 6 au 12 octobre dans toute la France : de nombreuses manifestations (ateliers, conférences, visites, découvertes...) sont organisées sur le thème *Vieillir, une force à partager*.

semaine-bleue.org

Le Salon des seniors de Marseille, les 21 et 22 novembre au Parc Chanot : un événement convivial avec de nombreux exposants dans les secteurs de la gastronomie, du confort et rénovation de l'habitat, autonomie, loisirs détente et voyages, santé...

Entrée gratuite - le-salon-des-seniors.fr

Le Contre-salon des vieilles et des vieux, du 28 au 30 novembre à la médiathèque de Latour Maubourg Valence : expo photo, conférences, ateliers d'agilité intellectuelle, jeux, danse...

Salon des seniors de Paris, du 11 au 14 mars 2026 à Paris Expo Porte de Versailles : retraite, santé, patrimoine, logement, sport, bénévolat, tourisme, culture... l'occasion idéale pour s'informer sur ces thématiques et découvrir de nouvelles opportunités adaptées aux 55 ans et plus.

Entrée gratuite sur inscription - salondesseniors.com

Nouveau podcast à déguster

À écouter tranquillement chez vous, en balade, en voiture ou autour d'un café, le nouveau numéro du podcast *La retraite et un espresso s'il vous plaît* est sorti. Philippe Laxague, expert retraite APICIL Agirc-Arrco, y traite avec clarté, simplicité et praticité de la pension de réversion. Un épisode inédit est disponible tous les derniers lundis de chaque mois sur les



plateformes Spotify, Deezer, YouTube...
Flashez ce QR code !



Qualité de vie

Le top 3 des villes senior friendly

- 1. Angers.** La ville combine un bon réseau de santé, un centre-ville agréable, des logements abordables et de nombreuses initiatives pour les retraités.
- 2. Bayonne.** Avec son climat océanique et sa taille humaine, Bayonne attire de nombreux seniors. Le centre-ville est plat, l'offre de santé bien développée et la vie associative dynamique.
- 3. Annecy.** Connue pour sa qualité de vie, Annecy offre des infrastructures de santé modernes et de nombreux aménagements qui facilitent la mobilité douce.

Source : palmarès des villes françaises adaptées aux seniors, enquête du Parisien, mai 2025

Question à...



Bernard Croisile, professeur neurologue et neuropsychologue aux Hospices civils de Lyon

Beaucoup de seniors s'inquiètent d'oublier certaines choses. À partir de quand faut-il vraiment s'en préoccuper ?

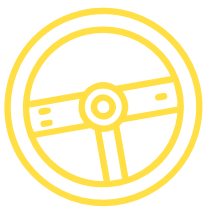
« Avec l'âge, il est tout à fait normal d'avoir des oublis ponctuels : ne plus se souvenir d'un nom, chercher ses clés ou oublier ce qu'on venait faire dans une pièce. Ce sont des troubles dits bénins, souvent liés à la fatigue ou au stress. Ce qui doit alerter, en revanche, c'est lorsque les oublis deviennent fréquents et désorganisent le quotidien : se perdre sur un trajet habituel, oublier des rendez-vous importants ou avoir du mal à suivre une conversation. Dans ce cas, mieux vaut consulter pour réaliser un bilan mémoire. Il permet souvent de rassurer... et, si besoin, de prendre les choses en main le plus tôt possible. »

À savoir : pour réaliser un bilan, assister à des conférences et des ateliers sur la mémoire, contactez votre Centre de prévention Agirc-Arrco : centredeprevention.fr.

Également : Des webconférences sur la mémoire et la santé sont régulièrement programmées sur le site happyvisio.com, dans le cadre des Mardis de l'Agirc-Arrco.



Conduire, c'est la liberté.
C'est aussi savoir anticiper
et ne pas préjuger
de ses capacités.



*Conduire longtemps,
conduire autrement !*

Pas plus dangereuses, mais plus vulnérables selon les observatoires de sécurité routière, un jour ou l'autre les personnes âgées doivent envisager la route autrement. Tour de piste des alertes permettant de détecter une conduite automobile risquée et des solutions pour rester mobile et autonome le plus longtemps possible.

La voiture, un indispensable ?

En dépit de restrictions toujours plus fortes (notamment en ville), des préoccupations environnementales et d'une législation qui s'interroge – une proposition de loi a été déposée en mars dernier afin de rendre obligatoire une visite médicale tous les 5 ans pour tous les automobilistes de 70 ans et plus – conduire reste un élément majeur de la vie. Notamment chez les seniors : pour faire leurs courses, honorer leurs rendez-vous, visiter leurs proches, profiter de la retraite, voyager, voir du pays. Pouvoir se déplacer en voiture, c'est l'autonomie, la liberté, l'indépendance, la praticité... Mais c'est aussi savoir anticiper, être attentif, ne pas préjuger de ses forces



ANDRÉE
notre rédac'chef



« Arrêter de conduire n'a pas été une décision facile. Avec l'âge, certaines capacités diminuent et il est important de le reconnaître avec lucidité. Parfois, je perdais un peu confiance dans des situations complexes. »

156

Le nombre de personnes de plus de 75 ans tuées en situation de conduite (par million d'habitants) en 2023. Pour une moyenne nationale de 48 par million d'habitants.

Source : Observatoire national interministériel de la sécurité routière (ONISR)

.....

et de sa santé. Jusqu'à quel moment peut-on raisonnablement conduire ? Quels sont les facteurs de risque à surveiller ? Comment rester mobile et autonome ? Autant de questions utiles à se poser lorsqu'on approche les 70 ans.

Conduire à un âge avancé, les facteurs de risque

C'est un premier fait, la vue baisse avec l'âge et les seniors sont plus exposés aux maladies oculaires. Lorsqu'il s'agit de conduire dans l'obscurité, un conducteur de 60 ans a besoin de 5 à 8 fois plus de lumière qu'à 20 ans et se révèle plus sensible à l'éblouissement des phares. Son champ de vision peut même rétrécir jusqu'à 100° au-delà de 70 ans, alors qu'il est encore de 180° à 50 ans. Autre réalité : l'audition se dégrade. On entend moins bien les klaxons ou le bruit du moteur d'un deux-roues, ce qui multiplie le risque d'accident. La perte de motricité – douleurs, raideurs, arthrose... – peut aussi créer des difficultés pour conserver sa trajectoire, éviter un obstacle inattendu, mobiliser la souplesse nécessaire pour effectuer une manœuvre,

passer un croisement sans risque... Enfin, certains médicaments sont incompatibles avec la conduite automobile : somnifères, antidépresseurs, tranquillisants, mais aussi remèdes pour le cœur, contre la toux, les rhumes, les rhumatismes...

Quelles solutions pour rester mobile et autonome ?

Changer ses habitudes permet de minimiser les risques. Par exemple en adaptant ses horaires : pas de prise du volant aux heures de pointe, de nuit, ou entre 13 heures et 15 heures lorsque les risques de somnolence sont les plus élevés. Il est judicieux aussi de penser à ajuster ses trajets, sur des routes larges et bien dégagées, avec de vraies pauses régulières, en évitant les jours de grands départs ou si les conditions météorologiques sont défavorables. Important également : le fait de veiller sur sa santé en consultant régulièrement son médecin, en faisant preuve de lucidité si une série d'incidents de conduite survient

Bon à savoir

Le Code de la route exige au moins 5 dixièmes pour les deux yeux ensemble (si un œil a moins de 1 dixième, le deuxième œil doit avoir au moins 6 dixièmes) et un champ visuel horizontal des deux yeux d'au moins 120°.

Dans l'obscurité, un conducteur de 60 ans a besoin de 5 à 8 fois plus de lumière qu'à 20 ans.

et en maintenant une activité physique régulière. Car malgré tout, rien n'apparaît plus dangereux que de prendre le volant quand on est « rouillé » !

L'adaptation de son véhicule : un « plus » indéniable

Lorsque cela est possible, faire l'acquisition d'une voiture bien adaptée à l'âge peut aider. Celle-ci doit garantir une position de conduite confortable – dos bien droit, jambes tendues en débrayage, haut du crâne à hauteur de l'appui-tête –, inclure un GPS avec guidage vocal pour se libérer des questions d'orientation, ainsi qu'une boîte automatique, une aide au stationnement et la détection d'obstacles.

Opter pour un stage de remise à niveau

Avec l'âge, non seulement l'on est susceptible de se sentir moins apte à conduire, mais les évolutions du Code de la route – nombreuses – peuvent aussi être méconnues. Autant de raisons de s'inscrire à un stage de remise à niveau, comme en organisent de plus en plus d'auto-écoles. Ils débutent généralement par une journée consacrée à la théorie (les nouveaux panneaux, comportements à adopter...), les effets de l'âge (sur la vision, le temps de réaction, la motricité) puis peuvent donner lieu, en accord avec l'instructeur, à quelques leçons de conduite et à une conversation sur les options d'adaptation du véhicule. Évaluer sereinement et objectivement





Si une visite médicale n'est pas (encore) requise pour les seniors, il est toujours utile de faire un point sur sa vue, son audition, ses réflexes.

son comportement au volant est un acte citoyen. Tout comme réfléchir à des solutions pour diversifier ses habitudes de mobilité quotidienne, en utilisant les réseaux de transports en commun, voire en privilégiant les modes de mobilité douce lorsque cela est possible : vélos, vélos électriques, marche... Enfin, si votre conjoint ou des amis vous semblent dangereux au volant, sachez que brandir le spectre de l'interdiction de conduire est souvent contre-productif. Poser la question en termes de confort permet en revanche une prise de conscience réelle, par exemple à l'idée de faire un long trajet seul, de se retrouver au milieu d'un carrefour compliqué ou de faire un voyage de nuit. Bref, souvent, la bonne posture n'est pas d'arrêter de conduire, mais de conduire différemment.

25%

Les seniors sont des conducteurs plus sûrs que les autres. En 2023, les accidents de la route mortels dus à une voiture ont été présumés causés à :

41% par les jeunes conducteurs (moins de 35 ans)

34% par les conducteurs d'âge mûr (35-64 ans)

25% par les seniors (65 ans et plus)

Source : Observatoire national interministériel de la sécurité routière (ONISR)

Ce que dit la loi

Contrairement à certaines idées reçues, nulle règle du Code de la route ne fixe un âge au-delà duquel il est interdit de conduire. Tant que le conducteur est jugé apte physiquement et mentalement, il peut conserver son permis de conduire, même au-delà de 90 ans.

En France, une visite médicale n'est pas systématique pour les seniors. Elle est uniquement obligatoire pour les permis professionnels (transport de marchandises ou de personnes), en cas de suspension, d'annulation, d'invalidation du permis ou sur demande de la préfecture, à la suite d'un signalement (souvent par un médecin ou un proche).

Un petit test ?

Vous souhaitez évaluer votre conduite ou faire un point sur vos connaissances. L'association Prévention routière propose des séances de sensibilisation dans certaines régions.

Consultez le site : www.preventionroutiere.asso.fr/agir-dans-votre-region



Un bilan de santé ?

Vous craignez que votre état de santé ne pose problème pour conduire ? Vous estimez nécessaire de faire le point sur votre vue, votre audition, votre motricité ? Les bilans de prévention des bénéficiaires d'une retraite complémentaire Agirc-Arrco sont accessibles dès 50 ans. Ils s'adressent aux personnes retraitées et aux actifs, ainsi qu'à leur conjoint ou leur aidant proche.

Consultez le site : www.agirc-arrco.fr/nous-connaître/nos-actualités/lagirc-arrco-vous-invite-a-realiser-un-bilan-de-prevention/

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 pendant 6 semaines maximum pour des préparations 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, faire des courses, partir en promenade, 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.

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 réalise, pour vous et votre conjoint, un bilan médical, social et psychologique. Des conseils personnalisés vous sont délivrés, assortis d'un parcours de prévention.

L'action. Pour prendre rendez-vous dans le centre le plus proche de chez vous, connectez-vous sur centredprevention.com

Le coût. Le bilan de prévention est entièrement gratuit pour vous et votre conjoint.



Nouveau partenaire du Groupe APICIL

Noé Santé

- Vous sortez d'hôpital et retournez vivre à la maison
- Vous avez besoin d'adapter votre logement et vous recherchez des conseils



Le Groupe APICIL et Noé Santé s'associent afin de vous offrir des solutions concrètes pour adapter votre logement, réduire

les risques de chutes et favoriser l'autonomie.

Grâce à un diagnostic d'ergothérapie à domicile et des préconisations d'aménagements spécifiques, cette offre répond aux besoins réels de chaque allocataire.

Le service d'accompagnement à la réadaptation de logement par un conseiller santé chargé de coordonner les soins et les services nécessaires est fourni par le Groupe APICIL dans le cadre de l'Action sociale retraite. Les demandes

de prise en charge sont transmises par les équipes du Groupe APICIL à Noé Santé, qui prend ensuite contact avec les familles. Un *care manager* écoute vos besoins et mobilise un ergothérapeute chargé de réaliser un diagnostic

avant d'élaborer un plan d'action sur mesure. Si le projet est accepté, le *care manager* recherche des prestataires et des aides financières. Sa mission peut aller jusqu'à coordonner et suivre les travaux.

Contacts

Ailleurs groupe Havas voyage

Florence Gallois

04 75 86 19 14

fgallois@havasvoyages-
groupes.fr

CE Évasion

Marie Brochard

06 60 96 79 57

mbrochard@ce-evasion.fr

Vacances bleues

Maryline Gaillard

06 22 41 47 29

04 91 00 77 98

mgaillard-jay@

vacancesbleues.fr

Voyages Philibert

Joël Delord

06 71 51 30 32

04 78 98 56 60

j.delord@philibert.fr

Voyage adapté

L'association Handicap car vacances 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 du Groupe APICIL en fonction des revenus.

hcv.sars.69@gmail.com

06 77 55 86 98

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

Voyages 2026 : laissez-vous tenter sans attendre !

Le Groupe APICIL et ses partenaires voyagistes ont préparé une sélection de voyages dépaysants, surprenants et enchanteurs pour explorer de nouvelles contrées.

Voyager autrement au Sénégal



9 jours, du 11 au 19 mars 2026

Le Sénégal authentique se dévoile au fil d'un programme basé sur la rencontre des habitants dans des environnements enchanteurs. Du delta du Saloum, à l'île de Gorée en passant par le lac Retba appelé aussi lac Rose, ce séjour restera gravé dans vos mémoires.

À partir de 1 710 € base 15 personnes, réservation avant le 28 octobre 2025 / Vacances bleues

La Corse, l'île magique



7 jours, du 7 au 13 juin 2026

Laissez-vous porter par la magie de cette île authentique. Du cap Corse aux calanques de Piana, de Corte à la Balagne, la Corse se dévoile à chaque étape de ce séjour. Une invitation à la douceur de vivre qu'un accompagnateur local se fait un plaisir de partager.

1 330 € sur une base de 35 à 39 participants, hébergement au Club Belambra Golf de Lozari-Belgodère / Voyages Philibert

À la découverte de la Norvège



8 jours, du 12 au 19 septembre 2026

La Norvège en septembre offre un charme unique, mêlant les derniers rayons de soleil estivaux aux couleurs de l'automne. Des musées d'Oslo aux tremplins de saut à ski de Lillehammer, des paysages uniques des fjords aux églises en bois debout du Moyen-âge, de pittoresques ports colorés au marché aux poissons de Bergen, ce circuit réserve de belles découvertes.

2 360 € par personne en chambre double (prix basé d'un groupe de 30 participants minimum) / Ailleurs groupe Havas voyages

Les Canaries : îles de Tenerife et de la Gomera

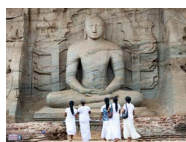


8 jours, du 14 au 21 octobre 2026

Ce voyage est une invitation à découvrir des vallées verdoyantes et encaissées, un désert plat et sableux, des côtes déchiquetées battues par les vagues de l'Atlantique et des bananeraies à perte de vue, des villages à l'architecture pittoresque et les paysages lunaires du volcan du Teide. Une immersion dans les îles des Canaries, à la fois dépaysante et reposante.

1 745 € par personne en chambre double (prix basé sur un groupe de 31 participants minimum) / Ailleurs groupe Havas voyages

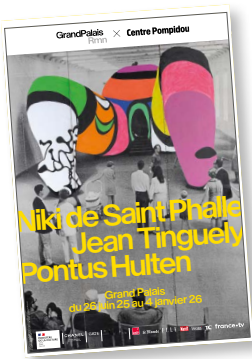
L'histoire passionnante du Sri Lanka



12 jours, novembre 2026

À la fois terre de traditions et carrefour de civilisations au métissage des cultures, cette île mystérieuse raconte une histoire passionnante. Le voyage prévoit la visite des vestiges des cités anciennes telles que Polonnaruwa ou Sigiriya qui témoignent du riche passé de ce pays.

2 080 € sur une base de 30 personnes / CE Évasion



A voir

Exubérante avant-garde

Le Grand Palais, à Paris, rouvre ses portes après

quatre ans d'une métamorphose spectaculaire. Pour célébrer cette renaissance, une exposition haute en couleur et en mouvement rend hommage à un trio iconique de l'avant-garde : Niki de Saint Phalle, Jean Tinguely et Pontus Hulten. Entre sculptures exubérantes, machines absurdes et utopie muséale, le parcours retrace une aventure artistique aussi libre que subversive.

Jusqu'au 10 janvier 2026, au Grand Palais à Paris. grandpalais.fr



Marathon

En course

Prévu le 30 novembre, le Marathon de La Rochelle est un incontournable pour les seniors. Son parcours, plat et rapide, sillonne le Vieux-Port et les ruelles historiques, avec un délai de 6 heures qui laisse de la marge. Il offre une ambiance festive et gourmande avec des ravitaillements généreux incluant des spécialités locales comme les huîtres.

Les inscriptions se font sur le site web dédié, avec des catégories d'âge bien définies pour les seniors.

marathondelarochelle.com

Jeu

Chercher l'intrus

- 1 • Clé – Serrure – Chaise – Poignée – Porte
- 2 • Avoir la pêche – Être aux anges – Mettre la main à la pâte – Tourner autour du pot – Avoir un poil dans la main
- 3 • Chêne – Sapin – Houx – Muguet – Pin

Compléter les suites

- a • 6 – 2 – 8 – 5 – 1 – ?
- b • 1 – 2 – 4 – 7 – ? – 16
- c • 2 – 4 – 8 – 16 – ? – 64

FREDERIC
notre rédac'teuf

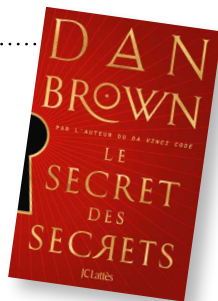
« Depuis quatre ans, je monte sur les planches, poussé par des copains. Les cours de théâtre permettent de m'ouvrir davantage, de gagner en confiance en moi et surtout de faire travailler ma mémoire. Moi qui ai toujours dit ne pas en avoir, je me surprends à retenir facilement les textes. »

A lire

Le Secret des secrets

Dans son nouveau roman, l'auteur du *Da Vinci code* orchestre un thriller mêlant intelligence artificielle, ésotérisme et géopolitique. De Paris à Istanbul, le professeur Robert Langdon décrypte une énigme millénaire aux implications explosives. Il découvre une vérité choquante sur un projet secret qui changera à jamais la conception de l'esprit humain. Rythme effréné, références savantes, tous les habituels ingrédients d'un roman de Dan Brown captivent le lecteur pris par cette quête et cette histoire intense.

Le Secret des secrets, Dan Brown, éditions JC Lattès.



RÉPONSES : 1- Chaise (objet mobilier, les autres sont liés à l'ouverture/fermeture) // 2- Avoir un poil dans la main (expression négative, les autres sont positives ou neutres) // 3- Intrus : Muguet (c'est une plante herbacée, les autres sont des arbres ou arbustes)

RÉPONSES : a - 7 // La suite suit une série de trois motifs décant -4, +6, -3 // b - 11 (ajout +1, +2, +3, +4...) // c - 32 (chaque nombre est multiplié par 2)



Fiche argent

Penser à anticiper les frais d'obsèques

Prévoir ses obsèques n'est jamais une démarche facile, mais elle est précieuse. En anticipant les frais, vous épargnez à vos proches des charges financières importantes et des décisions difficiles à prendre dans un moment de douleur.

→ Le contrat obsèques

Proposé par les assureurs ou les pompes funèbres, il permet d'anticiper le financement, voire l'organisation complète. Le contrat en capital prévoit un montant destiné aux frais, versé à un bénéficiaire désigné. Le contrat en prestations, plus complet, détaille vos volontés (lieu, type de cérémonie...) et les prend en charge à votre décès.

→ Une épargne dédiée

Vous pouvez également constituer une réserve sur un livret ou une assurance-vie, en indiquant clairement qu'elle est destinée aux obsèques. Cela demande de la rigueur, mais reste flexible.

→ Les aides financières

Certaines mutuelles, caisses de retraite ou collectivités locales peuvent proposer une aide partielle. Pensez à vous renseigner en amont.

Enfin, laissez vos volontés par écrit (dans un testament ou un document accessible) pour guider vos proches. Prévoir ses obsèques, c'est un dernier acte de tendresse.

3 000 à 5 000 €

Le coût moyen des obsèques, en France, selon les prestations (inhumation, crémation, cérémonie...).

Source : UFC - Que choisir, 2025



Fiche Techno

Vos souvenirs à portée de clic



Grâce aux albums photos en ligne, immortalisez vos moments préférés sans bouger de chez vous. Des applications web permettent de créer des albums simples, beaux et personnalisés.

Google Photos photos.google.com

Gratuite, l'application disponible sur smartphone, tablette, ordinateur, trie les photos par date, lieu ou visage. Plus besoin de chercher pendant des heures. Un clic est suffisant pour partager un album avec vos proches.

Joomeo joomeo.com

Même sans grandes connaissances techniques, les seniors peuvent naviguer, créer et partager des albums facilement. Pas besoin de compte pour consulter, un proche peut visionner les albums partagés avec un lien.

Famileo famileo.com

Spécialement conçue pour les seniors, la plateforme met en page les photos sous la forme d'un magazine, avec des caractères larges et une mise en page épurée, envoyé ensuite par La Poste. Elle est conçue pour être intuitive et facile pour toute la famille, même pour les moins à l'aise avec le numérique.

Canva Photo canva.com

Glisser-déposer, modèles prêts à l'emploi, l'application est très intuitive et visuelle. Elle permet de créer facilement de beaux albums à imprimer ou partager en PDF.



Les mentions encadrées



Produit de montagne : validée au niveau européen, elle indique que les matières premières et les aliments des animaux proviennent essentiellement d'une zone montagnaise.

Fermier ou Produit à la ferme : accréditées par les pouvoirs publics, ces mentions valident des méthodes de production traditionnelles dans un circuit intégré à la ferme.

Produits pays : attachée aux départements et collectivités d'outre-mer, à l'exception de la Polynésie française et de la Nouvelle-Calédonie.

Haute valeur environnementale : ce label valorise les systèmes de production préservant l'écosystème naturel de l'exploitation et réduisant au minimum la pression des pratiques agricoles sur l'environnement (sol, eau, air, paysage...).

Nutri-Score : de A à E, une information lisible et facilement compréhensible sur la qualité nutritionnelle globale des produits.

Planet-Score : avec un visuel proche du Nutri-Score et conçu par un collectif de scientifiques et d'experts, il informe sur l'impact environnemental des aliments, en prenant en compte la totalité du cycle de vie des aliments, c'est-à-dire du champ jusqu'à l'assiette.



Fiche Santé Alimentation

Tout est sur l'étiquette !

L'étiquetage général des denrées alimentaires est obligatoire. Il permet d'éviter les intoxications alimentaires, les réactions allergiques ou d'équilibrer son alimentation... Mode d'emploi pour la lecture des étiquettes.

L'Europe au diapason

Le règlement européen sur les produits alimentaires donne les mentions devant obligatoirement figurer sur un emballage. Sont obligatoires : l'identité de la denrée (dénomination de vente, liste des ingrédients, quantité, pays d'origine...), son usage (date limite de consommation, mode d'emploi...) et ses caractéristiques nutritionnelles.

DLC ou DDM ?

La Date limite de consommation (DLC) apparaît sur les denrées périssables (produits laitiers frais, viandes, poissons, œufs, légumes...) pour informer qu'une consommation au-delà de cette date présente un danger pour la santé. La Date de durabilité minimale (DDM) précise le délai au-delà duquel les qualités gustatives ou nutritionnelles risquent de s'altérer.

Savoir lire la liste des ingrédients

Les ingrédients entrant dans la fabrication de l'aliment (matières premières agricoles, épices, additifs...) sont présentés dans un ordre bien précis : le plus présent en premier, le moins présent en dernier. L'existence d'allergènes doit être obligatoirement indiquée.

Les OGM sous contrôle

La présence d'OGM (Organismes génétiquement modifiés) est mentionnée également.

Signes de qualité : les 4 officiels



Garantie de l'origine



Garantie de la qualité supérieure



Garantie d'une recette traditionnelle



Garantie du respect de l'environnement et du bien-être animal

Albert Di Sturco, sport et culture en réseau

Ce Lyonnais préside l'association APICIL Tonic de Villeurbanne depuis sept ans. Son mot d'ordre ? Aider les personnes seules à rencontrer des gens, à sortir de chez elles et à prévenir leur vieillissement par la pratique physique ou une activité culturelle... Portrait d'un homme de réseau.

Son engagement

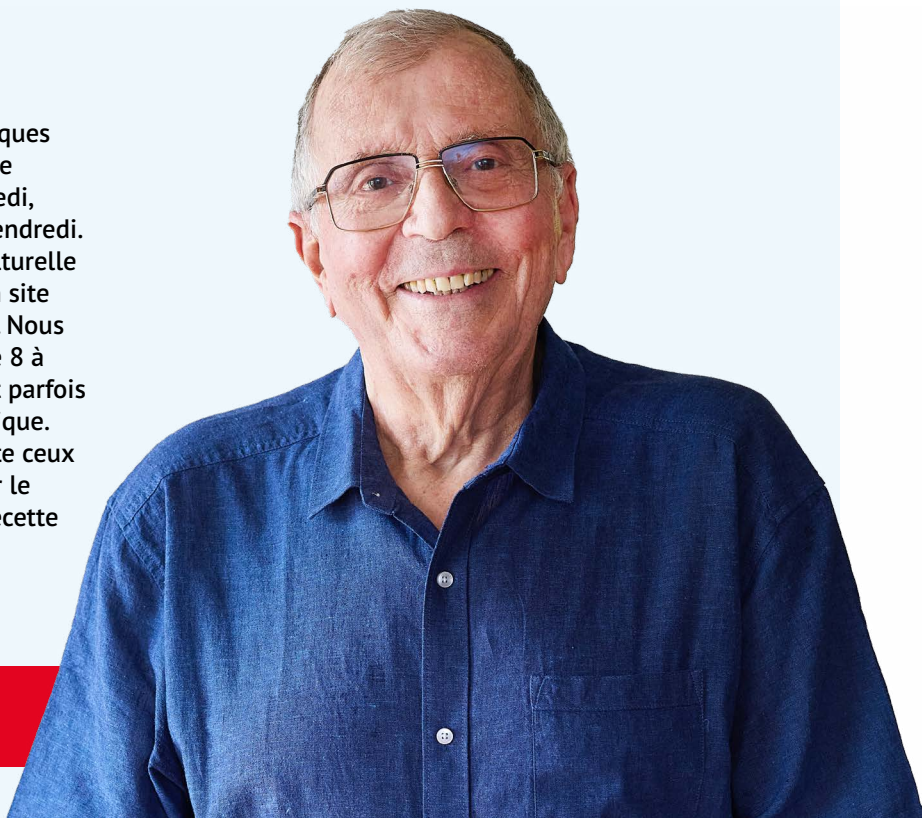
« Notre association promeut l'activité physique et culturelle comme un moyen de sortir de son isolement et de la sédentarité une fois à la retraite. Elle me prend beaucoup de temps, mais cela me rend heureux de redonner le sourire et un vrai allant à nos 135 adhérents. J'apprécie aussi de nouer des relations avec des personnes différentes avec lesquelles je confronte les points de vue et les idées. C'est aussi passionnant que valorisant. »

Son quotidien

« Veuf depuis 12 ans, je m'occupe de ma famille et de mes enfants. J'aime aussi ne rien faire ! Cela peut paraître surprenant, mais le fait de gérer l'association tous les jours rythme ma vie de manière très agréable, entre administration, organisation des sorties, animation, sport... et repos. Je pratique le tennis de table depuis des années, c'est un sport à la fois ludique et engagé que j'ai toujours aimé ! »

Sa proposition

« Nous organisons des activités physiques trois fois par semaine : gymnastique le mardi matin, tennis de table le mercredi, entraînement physique et tennis le vendredi. Nous proposons aussi une activité culturelle deux fois par mois : musée, visite d'un site remarquable ou exercice de mémoire. Nous faisons également des randonnées de 8 à 10 kilomètres tous les quinze jours et parfois même de 15 kilomètres avec pique-nique. L'ambiance est toujours sympa ; j'invite ceux qui le souhaitent à nous rejoindre, car le contact avec un bon réseau est une recette efficace contre la solitude. »



APICIL Tonic

51 rue Pierre Baratin, 69 100 Villeurbanne
Apicil.tonic@orange.fr – 04 78 53 55 61



tempo

Parution : septembre 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 / IN25/FCR0062. Directeur de la publication : Philippe Barret. Directeur de la communication : Philippe Hassel. Rédactrice en chef : Lisa Jannet. Rédaction : N. Furer et V. Feuillet (NF2). Conception et maquette : MAGAZINE FILS. Impression : BLG Toul. Photographies : Nicolas Dormont, Sophie Drevon, Jean-Marc Fabre, Julian Renard, MidJourney (images de Une et p.10 générées par IA), AdobeStock, DR.

