

Le mag de la retraite épanouie avec Apicil !

tempo

 GROUPE
APICIL

MARS 2026 - N°21

Déplacements

Des clés pour
que tout roule !

Voyages

Programmez
votre été

Portrait

Yves Normand,
la Savoie
au cœur

Dossier

*Le numérique,
en toute sérénité*



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.



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 :

Service Écoute Conseil Orientation
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

Aidants, vous n'êtes pas seuls !

Aujourd'hui, nous souhaitons attirer votre attention sur celles et ceux que l'on voit peu, que l'on entend rarement, mais qui jouent un rôle essentiel : les aidants. Ils sont plus de 10 millions en France. Ce sont des parents, des enfants, des conjoints, des frères, des sœurs, des amis... qui accompagnent un proche en situation de dépendance. Ils le font par amour, par devoir, par solidarité. Être aidant, c'est aider un parent âgé à se lever, accompagner un enfant en situation de handicap, soutenir un conjoint atteint d'une maladie. C'est gérer les rendez-vous médicaux, les papiers administratifs, les repas, les soins. C'est être là, tout simplement. Mais être aidant, c'est aussi jongler avec sa propre vie, concilier un emploi, une famille, des obligations personnelles...

Malgré les difficultés, les aidants tiennent bon. Ils sont le pilier silencieux de notre système de solidarité. Des dispositifs de soutien existent comme le congé de proche aidant, l'allocation journalière, les structures de répit et les associations. Mais ils sont encore trop méconnus, trop peu accessibles, trop peu valorisés. Alors aujourd'hui, nous voulons dire à tous les aidants : vous n'êtes pas seuls !

APICIL Agirc-Arrco a fait le choix de l'« Aïdance » en apportant très tôt son soutien à différentes structures, parmi lesquelles La Maison du répit, l'association Ma Place... pour permettre de souffler et de retrouver quelques instants de liberté.



VIVIANE DURANT
68 ans - Vienne (38)

Pour cette ancienne assistante commerciale, le passage à la retraite n'a pas été simple. Au-delà de la nécessité de réinventer son quotidien, Viviane a dû traverser cette transition avec un mari encore en activité. Une situation qu'elle n'avait pas anticipée. Avignonnaise d'origine, elle a pris le temps d'apprivoiser ce nouveau rythme et d'apprendre à vivre sa retraite, sans culpabiliser. Progressivement, elle s'est inscrite dans une association de photographie, est devenue trésorière de son club de Pilates, et s'est lancée, sous l'impulsion de sa fille unique, dans le théâtre, une passion longtemps restée en sommeil.



AMÉLIE GAHETE
70 ans - Lyon (69)

Cette ancienne psychologue a accueilli la retraite avec joie. Depuis sept ans, elle savoure cette liberté de faire enfin ce qu'elle veut. Amélie n'a pas connu le contre-coup parfois associé à l'arrêt d'une vocation. Bien au contraire. Elle écrit des nouvelles et bientôt un premier roman, nourris de ses promenades régulières dans Lyon. Artiste dans l'âme, Amélie s'est aussi mise à l'aquarelle, sans aucune notion de dessin. Des tutoriels sur YouTube l'accompagnent dans ses créations. Au milieu de toutes ces activités, elle tient à partager du temps avec ses deux filles, ses sept petits-enfants et ses amis.



4 *rapido*

Toutes les actualités
du bien-vieillir



16 *tempo & co*

Échappées belles
et besoin d'évasion



10 *in extenso*

Du faux SMS
au faux conseiller :
sachez déjouer
les arnaques



18 *tuto*

Argent : tout sur
le découvert bancaire
Techno : 3 gestes simples
sur Smartphone
Santé : la sérénité
à portée de souffle



14 *quarto*

Accompagnement
et prévention :
4 services Agirc-Arrco



20 *bravo*

Yves Normand,
la Savoie au cœur

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.

Maintien à domicile

ACCESAME

Adaptation du domicile
04 83 43 20 70
acesame.fr

Bluelinea services

Télé-assistance - Objets connectés
0 800 94 11 10 (appel gratuit)
bluelinea.com

Prise en charge totale
de la première année
à votre service de télé-assistance.

Noé santé

Adaptation du domicile
diagnostic ergothérapeute
01 86 56 20 20
noe-sante.com

Solid'r My Juggad

Aide au déménagement
09 72 42 45 36
my-jugaad.eu

Aide aux aidants

Bulle d'air

Relayage des aidants à domicile
repit-bulledair.fr

France Alzheimer

Conférences gratuites
à Paris et en régions
entretiensalzheimer.org

VRF (Vacances répit familles)

Séjours pour les aidants
et leurs proches
05 57 885 885
vrf.fr

Accompagnement au deuil

Fédération JALMALV

04 79 25 78 39
jalmalv-savoie.fr

Dialogue & solidarité

0800 494 627 (appel gratuit)
dialogueetsolidarite.fr

rapido



Mandat de protection future

Pour anticiper les imprévus

Maladie, accident, perte d'autonomie... personne n'est à l'abri d'un imprévu. Le mandat de protection future permet d'anticiper ces situations en toute sérénité.

Anticiper les aléas de la vie peut sembler difficile, mais le mandat de protection future offre un cadre juridique rassurant. Encore peu connu, ce dispositif offre la possibilité de désigner une ou plusieurs personnes chargées de gérer ses biens, d'assurer le règlement des dépenses courantes et de veiller à certains aspects personnels, comme le choix du lieu de vie ou le suivi administratif. Contrairement à la tutelle, à la curatelle ou à la sauvegarde de justice, le mandat de protection future ne nécessite pas l'intervention d'un juge. Il peut être établi par acte sous seing privé ou devant un notaire, cette dernière solution apportant davantage de garanties et de sécurité juridique. Le mandat n'entre en application que lorsque l'altération des facultés est médicalement constatée, laissant au mandant une totale liberté tant que ses capacités sont intactes. Plus qu'un acte juridique, il constitue un moyen de préserver son autonomie, sa dignité et la sérénité de ses proches face aux aléas de la vie.

2 230 €

Le budget annuel alloué aux vacances par les seniors, contre 1 776 € pour les 18-34 ans et 2 090 € pour les 35-59 ans. La France demeure leur destination privilégiée pour 53 % d'entre eux.

Source : Rapport le tourisme des seniors, Alliance France tourisme et Ipsos, 2025

Tempo vous répond

Comment mettre à jour mes coordonnées bancaires auprès de ma caisse de retraite ?

Il existe plusieurs moyens de mettre à jour vos coordonnées bancaires :

➔ Par mobilité bancaire

En cas de changement d'établissement, si vous avez donné mandat à votre nouvelle banque, aucune démarche n'est requise de votre part, celle-ci se charge de transmettre vos nouvelles coordonnées.

➔ Par courrier

La mise à jour peut aussi s'effectuer par courrier en adressant un relevé d'identité bancaire ou un IBAN, accompagné de votre numéro de Sécurité sociale, au Centre de réception Agirc-Arrco, TSA 36661, 92621 Gennevilliers cedex. Attention : les coordonnées fournies doivent correspondre à un compte courant au nom de l'allocataire. Il peut néanmoins s'agir d'un compte joint. En cas de versement sur un compte tiers, un courrier de décision de justice est obligatoire.

➔ Depuis votre espace personnel Agirc-Arrco

La modification peut enfin être réalisée en ligne depuis l'espace personnel Agirc-Arrco, accessible via une connexion classique ou FranceConnect, dans la rubrique « Mes données bancaires ». Le service en ligne est ouvert à tous les retraités ayant une pension de retraite ou de réversion.

Solidarité

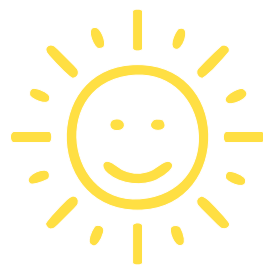
Des volontaires engagés aux côtés des aidants



En partenariat avec Unis-Cités et avec le soutien de votre caisse de retraite APICIL Agirc-Arrco, le programme Solidarité aidants repose sur l'engagement de jeunes volontaires en service civique pour accompagner les aidants au quotidien. Des jeunes de 16 à 25 ans, ou jusqu'à 30 ans pour les personnes

en situation de handicap, s'investissent ainsi en faveur de la solidarité intergénérationnelle. Formés et encadrés, ils apportent une présence, une écoute et un soutien moral, contribuant à rompre l'isolement et à orienter les aidants vers des ressources adaptées, en complément des professionnels. Pour les volontaires, cette mission constitue une expérience citoyenne enrichissante, favorisant une meilleure compréhension des enjeux liés au vieillissement et à la dépendance.

Vous êtes proche aidant, plus d'informations :
uniscite.fr/solidarite-aidants - 01 53 41 81 43



Prévention

Le soleil en toute tranquillité

Avec l'âge, le rayonnement ultraviolet du soleil fragilise la peau, devenue plus fine et plus vulnérable chez les seniors, et impose une vigilance renforcée. Discret et facile à utiliser, le patch anti-UV, à coller sur l'avant-bras ou l'épaule, s'impose comme un outil de prévention innovant. En changeant progressivement de couleur selon l'exposition, il délivre un signal clair invitant à renforcer sa protection ou à se mettre à l'ombre. Pour autant, il ne se substitue pas aux règles essentielles de protection, en particulier l'application d'une crème à indice élevé adaptée.



AMÉLIE
notre rédac'chef



« Moi qui avais peur de l'eau, j'ai appris à nager il y a deux ans. Je me suis lancée un jour, lassée de regarder mes copines se baigner. Faire la planche, se laisser porter, s'abandonner à l'eau, c'est une vraie sensation de liberté. »

Conduite

Tout roule !

L'Équipe spécialisée mobilité (ESM) du dispositif Merci Julie accompagne les seniors afin de favoriser et de sécuriser leurs déplacements hors du domicile, notamment après l'arrêt de la conduite automobile. Animées par un binôme composé d'un ergothérapeute et d'un conseiller mobilité de l'ESM, plusieurs séances permettent de maintenir la confiance et d'identifier des solutions de mobilité adaptées.

merci-julie.fr



Bon plan Un itinéraire sans obstacle

Accessible gratuitement depuis son smartphone, l'application Streetco facilite les déplacements urbains en proposant des itinéraires accessibles en temps réel. Grâce à ce GPS pour piétons, fonctionnant sur le même principe que l'application Waze, les personnes à mobilité réduite et les seniors peuvent anticiper et prévoir leurs parcours en ville en fonction des obstacles signalés par les usagers.

street-co.com/fr

19 & 20.09

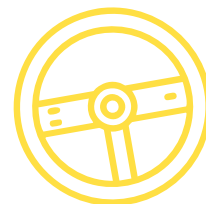
Le week-end des Journées européennes du patrimoine.

Cette 43^e édition met à l'honneur le patrimoine en danger.

Programme complet sur : journeesdupatrimoine.culture.gouv.fr

Mobilité

Déplacements à la demande



Pouvoir se déplacer à son gré est une garantie d'autonomie. De nouveaux acteurs facilitent la mobilité des personnes âgées.

Uber senior, le célèbre acteur de VTC décline désormais une application ultra simplifiée pour accompagner les personnes âgées dans leurs déplacements quotidiens de proximité : texte agrandi, contenu réduit au minimum, destinations favorites mémorisables en un clic. La fonctionnalité « Profil familial » permet aux proches de réserver un trajet, suivre les parcours en temps réel et payer avec leur propre carte bancaire.

uber.com

Silver zen, une offre de transport individuel dédiée aux personnes âgées ayant besoin d'un accompagnement sécurisé et sur-mesure. Les chauffeurs-compagnons portent les courses, proposent un marche-pied ou des rampes d'accès pour les fauteuils roulants.

silverzen.fr

BlaBlaCar, cette solution de covoiturage offre une solution économique et conviviale pour les trajets longs. Une fois son compte créé sur le site ou l'application BlaBlaCar, il est possible de rechercher un trajet en indiquant la ville de départ, la destination et la date souhaitée. Les propositions affichent le prix, l'horaire, le point de rendez-vous et le profil du conducteur, avec des avis laissés par d'autres passagers.

blablacar.fr

Sortir plus, ce service proposé par l'Agirc-Arcco accompagne les personnes âgées de 75 ans et plus dans leurs sorties, à pied ou en voiture, par une personne de confiance. La prestation est intégralement prise en charge par votre caisse de retraite complémentaire dans la limite d'un plafond annuel.

0 971 090 971





Des ressources pour traverser le deuil

Soutenue par le Groupe APICIL, l'association Dialogue & solidarité propose la Deuilotheque, plateforme digitale pensée comme un lieu d'information, de compréhension et d'accompagnement à destination de toutes les personnes confrontées à la perte d'un proche. Grâce à cet outil bienveillant, les personnes endeuillées trouvent des contenus clairs et pédagogiques, comme une check-list des démarches administratives à effectuer, des contacts de structures de proximité d'écoute et d'aide, des vidéos.

deuilotheque.fr

Santé

Quand le rugby aide à rester sur ses appuis

Déployé par la Fédération française de rugby à XIII en partenariat avec votre caisse de retraite APICIL Agirc-Arrco, le programme Silver XIII Équilibre pour les plus de 60 ans vise à améliorer l'équilibre, prévenir les chutes et maintenir la forme physique tout en stimulant les fonctions cognitives et le lien social. Il se compose de dix séances ludiques d'une heure, rythmées par des exercices variés, autour du ballon ovale, privilégiant le renforcement musculaire, la souplesse, le travail sur les facteurs cognitifs et l'estime de soi. L'année dernière, 1 000 seniors ont suivi le programme Silver XIII Équilibre.

ffr13.fr/jouer-au-rugby/silver-13





VIVIANE
notre rédac'thef

« J'ai découvert le plaisir d'aller au marché et de cuisiner avec de bons produits. Je me suis même offert un livre de recettes et je m'amuse à tester de nouveaux plats. »



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-dessous. Vous pouvez aussi vous désabonner de la version



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

Agenda

Rendez-vous 100 % seniors

Salon seniors Occitanie

Jeudi 18 juin

Centre des congrès Pierre Baudis
à Toulouse.

Destiné aux seniors actifs,
aux retraités et à leur entourage,
l'événement est organisé
autour de plusieurs espaces
thématiques pour accompagner
les seniors dans leurs projets.
En plus des nombreux exposants,
le salon propose également
des conférences.

**Entrée gratuite sur
inscription. seniors-occitanie.fr**

Salon Sud senior

Week-end du 10 et 11 octobre
Hippodrome de Cagnes-sur-Mer.
Deux jours pendant lesquels
les visiteurs pourront découvrir
des produits et services adaptés
à leurs besoins et se divertir
dans une ambiance conviviale
avec de nombreuses animations.

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



Sans modération

À vos tisanes bien-être !

Le printemps signe le réveil de la nature et offre une occasion
idéale de découvrir les bienfaits des plantes médicinales.

Parmi les plus connues, l'ortie, riche en vitamines et minéraux,
aide à retrouver tonus et énergie après l'hiver. Le pissenlit
facilite, quant à lui, la guérison des troubles mineurs de la digestion
et l'élimination des toxines du foie et de la vésicule biliaire, tandis
que la primevère apaise les voies respiratoires et l'ail des ours est
apprécié pour ses bienfaits sur la circulation et l'immunité. En tisane
ou en cuisine, la consommation de ces plantes nécessite de se renseigner
sur leur usage et de demander conseil à un professionnel de santé,
en particulier en cas de traitement médical.

Téléassistance

1 an de prise en charge offert

L'action sociale APICIL Agirc-Arrco
vous offre la prise en charge
totale de la première année
à votre service de téléassistance.
En partenariat avec Bluelinea,
vous bénéficiez d'un service fiable
et sécurisé, disponible 24h/24 et
7j/7. Chaque dispositif a été conçu
pour assurer votre autonomie
et faciliter l'intervention rapide
en cas de besoin. Une protection
rassurante, que vous soyez seul,
en couple ou jeune senior actif.
Choisissez la téléassistance la plus
adaptée parmi les offres à domicile,
à l'extérieur, avec détecteurs de chute ou visio-assistance.

Bluelinea au 0800 94 11 10 (appel gratuit)





AMÉLIE
notre rédac'trice

« Je suis bénévole
aux Restos du cœur.
C'est essentiel d'être
solidaire avec ceux
qui en ont le plus
besoin. J'aurais aussi
aimé m'engager dans
la justice réparatrice
mais, malheureusement,
les retraités ne peuvent
pas y participer. »

17,2 millions

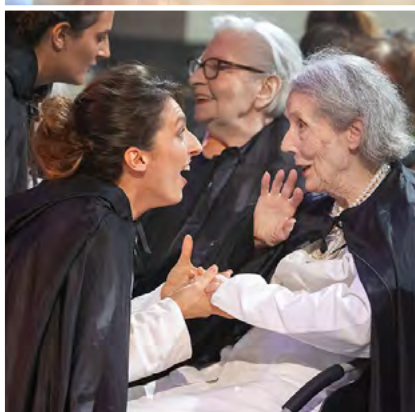
Le nombre record de retraités en France, tous régimes confondus, percevant une pension de droit direct auprès des régimes de retraite français.

Source : Les retraités et les retraites édition 2025, Drees

Intergénération

Quand la danse n'a plus d'âge

Présentée dans le cadre de la Biennale de la danse de Lyon 2025, la création « Miroir Miroir » est une ode à la vieillesse, un hommage à la dignité des personnes âgées et une célébration de l'état d'esprit qui transcende les âges. Les chorégraphes de la compagnie Colégram, Cécile Combaret et Tarek Aït Meddour, ont créé ce spectacle singulier, en partenariat avec la Métropole de Lyon, le groupe ACPPA, Momentum et votre caisse de retraite APICIL Agirc-Arrco, autour de 27 interprètes, dont 15 résidents de trois Ehpad (La Colline de la soie - Lyon 4, Les Amandines - Lyon 5 et La Rochette Caluire-Cuire), accompagnés de personnels soignants, danseurs et musiciens contemporains professionnels. Ce projet a permis d'engager l'estime et la confiance en soi des participants, tout en améliorant de manière inconsciente la motricité et les facultés cognitives.



Retraite

À écouter sans modération

Proposés gratuitement par le Groupe APICIL sur les plateformes audio (Deezer, Spotify) et YouTube, les douze épisodes du podcast *La retraite et un espresso s'il vous plaît !* apportent un éclairage accessible et pédagogique sur le cumul emploi-retraite, la pension de réversion ou les services d'accompagnement et de prévention d'APICIL Agirc-Arrco. En bonus, un éclairage sur le système de retraite.



Pour écouter *La retraite et un espresso s'il vous plaît !* Flashez ce QR code

Bénévolat

Engagez-vous pour un séjour solidaire !

L'association Handicap Car – séjours adaptés seniors – accompagne des personnes âgées ou isolées en perte d'autonomie ainsi que leurs proches aidants à partir en voyage. Les participants bénéficient d'un cadre de séjour sécurisé grâce à l'engagement de bénévoles formés à l'accompagnement et à la prévention santé. Pour la période du 5 au 12 septembre dans le sud de la France, l'association recherche un(e) infirmier(ère) bénévole pour compléter l'équipe d'encadrement au départ de Lyon. Candidature par mail à hcv.sars.69@gmail.com



Premier bon réflexe à adopter : ne jamais cliquer sur un lien reçu par SMS !



Arnaques en ligne : sachez les déjouer !

Les fraudeurs rivalisent d'ingéniosité et exploitent aussi bien les nouvelles technologies que les émotions humaines pour soutirer de l'argent ou des informations personnelles. Jouant sur l'urgence, la peur, la politesse ou la confiance, ils ciblent les seniors, perçus comme plus disponibles ou moins familiers de certains usages numériques. Avec les bons réflexes et un peu de vigilance, vous pouvez déjouer la majorité de ces pièges. Tour d'horizon des arnaques les plus courantes et des moyens simples pour s'en protéger.

420 000

Le nombre de seniors, victimes l'année dernière d'escroquerie numérique. Contre 312 000 un an plus tôt.

Source : Rapport d'activité 2024, cybermalveillance.gouv.fr

Parfois, un simple appel téléphonique, un message anodin ou un courriel à l'apparence très officielle suffisent à faire basculer une situation ordinaire en véritable piège. Depuis quelques années, les escrocs redoublent d'imagination et déploient des stratagèmes toujours plus sophistiqués pour tromper, soutirer de l'argent ou dérober des informations personnelles.

La menace invisible des messages électroniques

Parmi les escroqueries les plus répandues figurent celles des faux messages, reçus par email ou par SMS, imitant à la perfection l'identité d'un organisme officiel comme une banque, l'Assurance maladie ou les services

postaux. Le message annonce un problème à régler rapidement, le plus souvent une livraison d'un colis à reprogrammer, une amende routière à payer, une dette à régler aux impôts ou une demande d'aide d'un proche confronté à un problème financier. L'unique objectif de cette technique, appelée hameçonnage ou phishing, est de vous inciter à interagir avec le message pour collecter vos coordonnées bancaires et vos informations personnelles.

Le bon réflexe : ne jamais cliquer sur un lien, ne pas répondre au message.

Aucun organisme officiel ne demande, de manière impromptue, un mot de passe, un code confidentiel ou un numéro de carte bancaire par message. En cas de doute, il vaut mieux ne rien faire et contacter directement l'organisme concerné à l'aide d'un numéro officiel.

Faux support technique : l'alerte qui affole

Autre phénomène en vogue : le faux support technique Microsoft/Apple. Un message alarmant s'affiche sur votre écran « Virus détecté, votre ordinateur est infecté ».



VIVIANE
notre rédac'thef



« Sur les conseils de ma fille, j'ai pris l'habitude de vérifier systématiquement l'adresse de l'expéditeur et le nom des pièces jointes des mails. Dès que quelque chose paraît étrange, je supprime immédiatement le message. »

L'hameçonnage (ou phishing) est aujourd'hui la principale cybermenace pour tous les usagers du web.

Un numéro de téléphone vous invite alors à contacter le support technique sans attendre. Si vous appelez, on vous demande un accès à distance à votre ordinateur et un paiement pour nettoyer le virus. Or Microsoft, Apple, Google ne vous contactent jamais en premier par message pop-up. Ces alertes sont des logiciels malveillants.

À faire : éteignez l'ordinateur, ne téléphonez pas au numéro indiqué et demandez conseil à un proche ou à un professionnel de confiance.



Le piège du faux conseiller au téléphone

Les arnaques par téléphone fonctionnent sur le même principe de l'urgence. L'interlocuteur très poli au bout du fil peut se montrer convaincant et utiliser un vocabulaire professionnel. Il parle souvent d'un problème à régler immédiatement, comme une fraude bancaire ou une anomalie administrative. Par exemple, une personne se présentant comme conseiller de votre banque vous

0 805 805 817

Le numéro de téléphone gratuit de la plateforme Info Escroqueries, à composer du lundi au vendredi de 9h à 18h30 si vous êtes victime d'une arnaque. Des policiers et des gendarmes vous informent et vous orientent dans vos démarches.

.....

informe de mouvements suspects sur votre compte et vous demande de confirmer votre identité. Pour sécuriser votre compte, elle vous guide pour faire un virement vers un compte temporaire sécurisé ou vous demande vos codes secrets et mots de passe.

À retenir : un véritable conseiller bancaire n'a jamais besoin de vos codes secrets ou mots de passe. La seule réponse sûre est de raccrocher immédiatement, puis de contacter votre agence habituelle via le numéro figurant sur vos documents officiels.

Quand l'intelligence artificielle imite les proches

Avec l'essor de l'intelligence artificielle, les *deepfakes* vocaux et vidéo sont aujourd'hui aussi une menace. En quelques secondes, un escroc peut imiter la voix d'un petit-enfant ou d'un ami, voire même leur visage lors d'un appel vidéo. La victime, persuadée d'échanger avec un proche en détresse, procède à un virement sans réfléchir.

Le bon réflexe : là encore, ne jamais agir sous la pression d'un appel imprévu, raccrocher et rappeler directement la personne au numéro habituel.

L'Académie APICIL pour apprendre les bons réflexes numériques

Face à la hausse des arnaques en ligne et à la complexité du numérique, APICIL Agirc-Arrco lance l'Académie APICIL. Au programme : des ateliers numériques, l'apprentissage de l'utilisation des espaces clients en ligne, la bonne gestion des mails, la mise en garde contre les arnaques... Avec l'aide d'Ernest, assistant intégré, chacun apprend à repérer les messages suspects et adopter les bons réflexes grâce à des mises en situation et des cours mensuels. APICIL Agirc-Arrco offre 1 an d'abonnement aux 500 premiers retraités inscrits. Vous recevrez très prochainement par email toutes les informations nécessaires pour vous inscrire. clic-et-moi.com





La vigilance lors des visites à domicile

La sécurité concerne également le seuil de votre porte. Certains individus peuvent se présenter chez vous en portant des uniformes crédibles de policiers, de pompiers, d'agents EDF... sous prétexte d'un contrôle de routine ou d'une intervention d'urgence. Cette mise en scène vise souvent à détourner votre attention pour s'introduire dans votre logement.

La règle d'or : ne jamais laisser entrer un inconnu sans avoir vérifié sa carte professionnelle. Les entreprises de services publics préviennent toujours leurs usagers à l'avance. En cas de doute, gardez la porte fermée et appelez l'organisme concerné.

La manipulation des sentiments sur internet

Enfin, la sphère émotionnelle peut être exploitée à travers les réseaux sociaux. Des personnes malveillantes créent de faux profils pour nouer des relations de confiance, voire affectives, sur le long terme. Une fois le lien établi, elles finissent toujours par solliciter une aide financière pour résoudre un problème personnel grave ou pour financer un déplacement.

Principe de prudence absolue : ne jamais envoyer d'argent à une personne que vous n'avez jamais rencontrée dans la vie réelle, quelle que soit l'histoire racontée. Si vous réalisez avoir été victime d'une de ces pratiques, la priorité est de contacter immédiatement votre banque pour faire opposition et de signaler les faits aux autorités compétentes pour éviter que d'autres ne soient piégés à leur tour.

service-public.fr

Les seniors sont particulièrement exposés à l'escroquerie aux sentiments. Une personne rencontrée sur internet réclame de l'argent. Adoptez la plus grande méfiance.

Les 5 règles d'or

- 1** N'agissez pas dans la précipitation, prenez toujours le temps de réfléchir et de vérifier.
- 2** Ne rappelez jamais un numéro douteux reçu par SMS ou email. Cherchez vous-même le numéro sur le site officiel ou vos documents.
- 3** Sur votre banque en ligne, Ameli... : activez la validation d'opérations par SMS ou application.
- 4** Aucune banque, administration ou entreprise légitime ne vous demandera jamais vos mots de passe, codes Pin ou codes reçus par SMS.
- 5** Tapez toujours l'adresse du site directement dans votre navigateur plutôt que de cliquer sur un lien dans un email ou SMS.



Bon plan

Granny Geek®, à votre écoute

Vous avez un doute sur un mail, un sms ou un appel ? Votre écran d'ordinateur est devenu bleu ? Des messages apparaissent sans cesse ? Association partenaire de votre caisse de retraite APICIL Agirc-Arrco, Granny Geek® aide les seniors à apprivoiser le numérique.

Contactez du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, Sylvain, Florence ou Morgan en téléphonant au 04 89 41 92 29 (numéro non surtaxé basé en France) pour avoir des réponses, des conseils et une assistance en cas de besoin.

sos@sos-grannygeek.com
sos-grannygeek.com

Proposés par l'Action sociale de l'Agirc-Arrco, les dispositifs Sortir plus, Aide momentanée à domicile, Centre de prévention et Idées bien chez moi vous facilitent la vie.



Espace Idées bien chez moi

- Vous êtes retraité Agirc-Arrco • Vous recherchez des conseils pour rester chez vous dans un logement sûr, confortable et adapté à l'avancée en âge

Centre expert du bien vieillir à domicile, l'espace Idées bien chez moi de l'Agirc-Arrco invite à une visite gratuite, guidée ou virtuelle, d'un appartement témoin parisien. Cette immersion permet de se projeter dans un logement sûr, confortable et adapté à l'avancée en âge. Un centre de documentation et un programme de conférences sont également accessibles en ligne.

L'action. Pour une visite guidée sur place de l'appartement-témoin, connectez-vous au site de l'Agirc-Arrco. Il en va de même pour une visite virtuelle immersive du logement.

agirc-arrco.fr/particuliers/mes-services

Le coût. Le service est entièrement gratuit.

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 qui vient vous chercher au jour et à l'heure convenus.

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.



Renseignement au 09 71 09 09 71

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

Le Centre de prévention 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 centredeprevention.com

Le coût. Le bilan de prévention est entièrement pris en charge pour vous et votre conjoint.



Aide à domicile momentanée

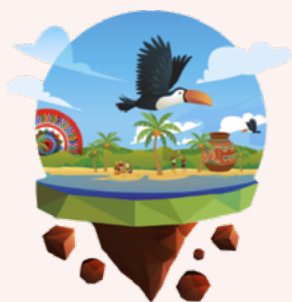
- Vous êtes retraité Agirc-Arrco et âgé de 75 ans et plus
- Vous rencontrez des difficultés dans les tâches du quotidien suite à une maladie, une convalescence ou l'absence temporaire d'un proche
- Vous ne disposez pas d'une aide à domicile régulière tout au long de l'année

L'Aide à domicile momentanée vous permet de bénéficier de 10 heures de soutien 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.

Le jeu qui booste les neurones



Le nouveau quiz prévention ICEO conçu par l'Agirc-Arrco invite à tester ses connaissances en matière de vitalité cognitive. Accessible en ligne gratuitement, ce test prend la forme d'un voyage symbolique vers la péninsule de Nicoya au Costa Rica, connue pour la longévité exceptionnelle

de ses habitants. Chaque bonne réponse au quiz permet de progresser, tout en découvrant des informations clés issues de recommandations validées par les experts et les médecins des centres de prévention Agirc-Arrco. Au-delà du simple aspect ludique, ICEO encourage une prise de conscience individuelle. À l'issue du quiz, des conseils personnalisés sont proposés afin d'aider les participants à identifier leurs points forts et les axes d'amélioration possibles.

iceo.agirc-arrco.fr

Voyage adapté

Au départ de Lyon, l'association Handicap Car 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

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

Réduction de 5 à 15 %
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

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

Échappées belles

Envie de soleil et d'évasion, il ne vous reste qu'à choisir parmi les voyages dépayés, surprenants et enchanteurs concoctés par le Groupe APICIL et ses partenaires voyageurs.



La Corse, l'Île de Beauté

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-Belgoderre / Voyages Philibert



Les Canaries : îles de Tenerife et de La Gomera

8 jours

du 14 au 21 octobre 2026

Des vallées verdoyantes et encaissées aux étendues désertiques plates et sableuses, des côtes dénichées battues par les vagues de l'Atlantique aux bananeraies à perte de vue, sans oublier les villages à l'architecture pittoresque et les paysages lunaires du volcan Teide, ce voyage au cœur de deux îles de l'archipel canarien invite au dépaysement et à la sérénité. La découverte de ces paysages variés s'effectue à travers un circuit « en étoile », avec des excursions quotidiennes au départ d'un seul et même hôtel.

1 745 € par personne en chambre double, sur la base d'un groupe de 31 participants minimum



L'histoire passionnante du Sri Lanka

12 jours, novembre ou début décembre 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



À voir

Icône absolue de la pop

Paul McCartney révèle une autre facette de son talent. Le musée Granet d'Aix-en-Provence présente pour la première fois en France *Paul McCartney, photographe 1963-64 : Eyes of the Storm*. Plus de 250 clichés pris sur le vif dévoilent l'envers de la Beatlemania naissante : voyages effrénés, coulisses fébriles, instants volés et regards complices. Des images rares, intimes et vibrantes, qui témoignent de l'ascension fulgurante d'un groupe entré dans la légende.

Du 4 juillet au 1^{er} novembre au musée Granet d'Aix-en-Provence - museegranet-aixenprovence.fr

À lire

Fini les ratés, les mésaventures et les déceptions



Après avoir lu *Secrets de jardinier*, votre pelouse sera d'un vert éclatant, vos pieds de tomates se porteront à merveille et vos orchidées resplendiront. Son auteur, Jean-Paul Imbault, expert reconnu en jardinage, vous invite à changer de regard sur votre

jardin. À travers des conseils clairs, des astuces éprouvées et une approche respectueuse de l'environnement, il apprend à observer, comprendre et accompagner la nature plutôt qu'à la contraindre. Accessible aux débutants comme aux jardiniers passionnés, ce guide aide à développer patience, bon sens et gestes.

Secrets de jardinier, Jean-Paul Imbault, éditions Ici en région

Sport

Un, deux, trois... Partez !

Du 5 au 7 juin, le Grand parc de Miribel-Jonage, près de Lyon, accueille la nouvelle édition de *Courir pour Elles*. Objectif : soutenir la lutte contre les cancers féminins grâce à l'activité physique. Sport, solidarité et engagement rythmeront ce week-end placé sous le signe de la prévention et de l'accompagnement. Plusieurs formats sont proposés, de la course à pied à la marche, sur des distances de 5 ou 10 kilomètres, accessibles aux coureurs confirmés et aux amateurs de balades de tout âge.

courirpourelles.com



AMÉLIE
notre rédac'chef



« Grande lectrice, je lis trois à quatre livres à la fois. Parmi mes découvertes récentes, j'ai beaucoup apprécié *Underground* d'Haruki Murakami, traitant de l'attentat le plus meurtrier jamais perpétré au Japon. »

Jeu

Mini-Sudoku

1	•	•	4
•	4	1	•
2	•	•	3
•	3	•	1

Compléter la suite

2 - 3 - 6 - 7 - 14 - 15 - ? - ?

RÉPONSES : 2, 3, 6, 7, 14, 15, 30, 31 (x2 puis +1, alternance)

RÉPONSES : 1 2 3 4 / 3 4 1 2 / 2 1 4 3 / 4 3 2 1



Fiche argent

Les nouvelles règles du découvert bancaire

À partir du 20 novembre prochain, les règles encadrant le découvert bancaire en France évoluent. Ce changement vise à mieux protéger les consommateurs contre le surendettement ; il modifie aussi la manière d'utiliser cette facilité de trésorerie.

→ Le découvert, un crédit à part entière

Tout découvert bancaire ne sera plus automatique ni informel. Il sera assimilé à un crédit à la consommation, avec obligation d'accord écrit, information transparente et vérification de votre capacité à rembourser. La banque traitera chaque autorisation comme un crédit classique et vous fournira une fiche d'information claire sur le coût total.

→ Des vérifications accrues

Avant de vous accorder une autorisation de découvert, la banque étudiera vos revenus et vos charges et pourra consulter des fichiers recensant les incidents de paiement. Elle vérifiera aussi que vos remboursements ne mettent pas votre budget en difficulté. Concrètement, les charges mensuelles (loyer, crédit, factures...) ne devront pas dépasser 30 % du salaire net.

→ La protection des contrats en cours

Les autorisations accordées avant novembre 2026 ne seront pas concernées par la nouvelle réglementation. Cela signifie qu'un client disposant déjà d'une autorisation de découvert pourra continuer à l'utiliser dans les mêmes conditions qu'actuellement, sans avoir à se soumettre aux nouvelles exigences de solvabilité.

45 % La part de Français déclarant être à découvert au moins une fois par an.
Source : La finance pour tous, CSA Research, 2024



Fiche Techno

Smartphone : 3 gestes simples qui facilitent la vie

Le smartphone s'invite partout dans notre quotidien. Pas besoin d'être un expert pour en profiter : quelques gestes simples suffisent pour gagner en autonomie et en confort.

Flasher un QR code

Sur les factures, dans les restaurants, chez le médecin ou même sur les courriers administratifs, le QR code permet d'accéder rapidement à une information sans taper d'adresse compliquée. Pour réaliser cette action, il n'est pas nécessaire de télécharger une application spécifique. Il suffit d'ouvrir l'appareil photo du smartphone et de placer l'écran face au QR code, bien droit. Après quelques secondes, un lien apparaît automatiquement. Il ne reste plus qu'à appuyer dessus pour consulter l'information. Inutile de prendre une photo, il s'agit simplement de viser le code.

Utiliser la dictée vocale pour écrire

Lorsque taper un message devient fatigant, la dictée vocale permet d'écrire simplement en parlant. Une fois l'application Messages, Mail ou WhatsApp ouverte, touchez la zone de texte puis appuyez sur l'icône en forme de micro. En parlant calmement, le texte s'affiche sans effort à l'écran.

Envoyer une photo



Partager une photo avec ses proches est très simple.

Depuis l'application Photos, un simple appui sur l'icône de partage permet de l'envoyer par message, par mail ou via une application de discussion. En quelques secondes, enfants et petits-enfants reçoivent l'image.



Fiche Santé

La sérénité à portée de souffle

Avec le temps, l'esprit se laisse souvent envahir par les souvenirs d'hier ou les inquiétudes de demain. La méditation de pleine conscience invite à porter attention, volontairement et sans jugement, à l'instant présent, à sa respiration, ses sensations, ses pensées...



Les bienfaits

La pleine conscience contribue à réduire le stress et l'anxiété en aidant à ralentir le flot des pensées et à prendre du recul sur les émotions du quotidien. En apaisant le corps et l'esprit, elle améliore la qualité du sommeil et facilite l'endormissement. Une pratique régulière soutient la mémoire et la concentration en stimulant l'attention et les capacités cognitives. Elle permet par ailleurs de mieux tolérer les douleurs chroniques.

Le confort avant tout

Pour bénéficier de ces bienfaits, installez-vous confortablement, assis sur une chaise, les pieds bien ancrés au sol. Le dos est droit, mais détendu, les mains reposent sur les cuisses. Si la position assise est pénible, vous pouvez rester allongé sur votre lit. Fermez les yeux ou gardez un regard posé devant vous sans rien fixer.

Exercice 1 : la respiration calme

Inutile d'y consacrer de longues séances. Cinq à dix minutes par jour suffisent pour débuter. Portez votre attention sur votre respiration naturelle. Sentez l'air entrer et sortir. Si une pensée survient, ce qui est normal, observez-la puis ramenez doucement votre attention sur le souffle.

Exercice 2 : le scan du corps

Commencez par fermer doucement les yeux pour vous isoler du monde extérieur. Prenez trois grandes inspirations par le nez et expirez profondément par la bouche, en laissant vos soucis s'échapper à chaque souffle. Prenez le temps de sentir tous les points de contact de votre corps avec le support, en notant la pression de vos talons, de vos fessiers, de votre dos, de vos épaules et enfin de l'arrière de votre crâne. Imaginez maintenant qu'une petite lumière douce ou une onde de chaleur bienfaisante commence à parcourir votre corps. À chaque étape de ce voyage intérieur, observez simplement les sensations telles qu'elles se présentent.

3 applications pour pratiquer à la maison

PETIT BAMBOU, l'application numéro 1 en France propose des cycles thématiques (sommeil, stress, marche) avec des vidéos explicatives très claires.

INSIGHT TIMER, une immense bibliothèque gratuite de milliers de méditations guidées.

NAMATATA, très pédagogique et composée des séances courtes (10 minutes), idéales pour débuter en douceur.

Ces applications sont gratuites et disponibles sur smartphone.

Pour aller plus loin

Ces ouvrages sont des références incontournables alliant théorie et exercices concrets.

« Méditer, jour après jour » de Christophe André



Le célèbre psychiatre français utilise des tableaux de maîtres pour illustrer les principes de la pleine conscience.

« Méditer pour les nuls » de Fabrice Midal



Ce manuel pratique donne des clés pour se mettre sans pression à la méditation de pleine conscience.

Yves Normand, la Savoie au cœur

Cet ancien chef d'entreprise préside depuis deux ans l'association APICIL Animations Savoie. Il œuvre à la mise en place d'animations destinées à favoriser le bien vieillir et à lutter contre l'isolement des seniors. Ce Savoyard d'adoption cultive le plaisir des rencontres et de la vie en groupe.

Son engagement

« Dans une société de plus en plus cloisonnée et complexe, j'ai souhaité apporter mon soutien à celles et ceux qui se sentent isolés ou délaissés. Tout au long de l'année, nous proposons des animations pensées pour favoriser le bien vieillir, en tenant compte des envies de nos près de 250 adhérents actifs. Ce travail, aussi passionnant qu'exigeant, je le mène aux côtés des membres du bureau. J'ai tenu à instaurer un management participatif, où chacun a un rôle clairement défini. »

Sa vie de retraité

« Retraité depuis dix ans, je peux enfin prendre le temps de profiter pleinement de la vie et de partager des activités avec ma femme. Pour rester en forme et me libérer des toxines accumulées durant ma vie professionnelle, je pratique la randonnée au sein d'un club et la moto. Ces passions m'offrent l'occasion de voyager, de faire de belles rencontres et d'échanger avec des personnes animées par des valeurs communes. Et puis, il y a ces moments précieux partagés avec nos deux petites-filles. »

Son programme des prochains mois

« Cette année, avec l'association, nous partirons sept jours dans les Hauts-de-France et en Belgique, trois jours dans les Cévennes, deux jours dans le Luberon et trois jours à Turin. Pour que chacun puisse participer, nous avons mis en place des tarifs remisés, calculés au prorata des revenus imposables. C'est une manière concrète de permettre à tous nos adhérents de voyager, sans que le budget soit un frein. En parallèle, nous poursuivons notre mission d'information et de prévention avec deux réunions programmées, l'une autour de l'hypnothérapie, l'autre consacrée au bégainage. »



APICIL ANIMATIONS SAVOIE

67 rue Saint-François de Sales, 73000 Chambéry
apicilanimation73@gmail.com – 06 15 42 97 31



tempo

Parution : mars 2026 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 / IN26/FCR0007. **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, Unis-Cités, Fédération française de rugby à XIII, Groupe ACCPA, Musée Granet d'Aix-en-Provence, Courir pour elles, Nathalie Coevoet, AdobeStock, DR.

