

En France, un **senior** naît

Gérer les petits soucis, et puis s'évader



La plupart des communes mettent en place de nombreuses animations pour leurs retraités, à l'image de la mission senior de la ville de Corbeil-Essonnes qui organise des sorties, ici à Honfleur. (Photo : R.D)

Un Français sur trois est âgé de plus de 50 ans. Et la part des "quinquas" et plus n'a pas fini de grandir. La structure de la population française annonce, en effet, l'arrivée massive de nouveaux retraités issus des générations d'après-guerre. Si bien qu'il naît aujourd'hui dans notre pays un senior toutes les 37 secondes ! Certes, le vieillissement peut être synonyme de problèmes de santé et de perte d'autonomie, mais l'allongement de l'espérance de vie offre le plus souvent une nouvelle jeunesse aux retraités. L'âge senior rime désormais aussi avec plaisirs de la vie. Pour tous ces consommateurs en puissance, le magazine Notre Temps organise, du 30 mars au 1^{er} avril, au Parc des Expos à Paris, le salon des seniors. Plus de 20 000 visiteurs sont atten-

us. Ce salon est agencé en cinq espaces-village, correspondant à cinq thématiques.

• Le village droit-épargne :

L'occasion pour la génération "papyboom" de rencontrer des professionnels de la protection sociale. Sur place, il sera également possible pour les futurs retraités de calculer, grâce au logiciel de simulation Cedre, le montant de leur retraite. Le conseil supérieur notarial proposera également des prestations gratuites pour répondre à toutes les questions concernant les successions de patrimoine, les pensions de réversion, le divorce... (tous les jours, de 10h à 17h, stand C31). A découvrir aussi sur le village droit-épargne, le centre européen de viagers pour s'informer sur les nouvelles lois en vigueur, notamment le "prêt

hypothécaire viager" qui modifie les conditions du viager financier en permettant aux personnes âgées d'emprunter.

• Le village bien-être et santé :

Contrairement aux idées reçues, c'est lorsqu'on avance en âge que l'alimentation devient un facteur de prévention de maladies telles que l'ostéopose, certains cancers et affections cardio-vasculaires (lire aussi l'article en page 5). Durant tout le salon, les visiteurs pourront par exemple calculer, grâce à des bornes interactives, leur ration quotidienne en calcium (qui agit contre l'ostéopose) et vitamine D. Et

jeudi 30 mars, des diététiciens seront présents pour répondre à toutes les questions et donner des conseils utiles. Au programme également, sur le stand de l'Assurance maladie : dépistage visuel, rencontres avec des podologues, information sur les examens de prévention générale (gratuits tous les cinq ans), inscription gratuite pour une mammographie... A noter aussi deux conférences : le jeudi 30 mars, à 15h, sur "L'audition : les solutions du futur", et le samedi 1^{er} avril, sur le thème "Dépistage, une avancée majeure dans la lutte contre le cancer". Plus légèrement, pensez à faire un crochet par le stand des chocolatiers au village Art de vivre.

• Le village multimédia-nouvelles technologies :

Les seniors ne sont équipés pour se connecter

à Internet qu'à hauteur de 37%. C'est pourtant un moyen bien pratique pour rester "à la page", ou simplement pour rester en contact régulier avec sa famille, et ses petits-enfants en particulier qui ont l'habitude de converser par e-mail. Le gouvernement vient de mettre en place un dispositif pour réduire cette fracture numérique (lire article en page 5 sur le programme "Internet accompagné"). Sur le salon, des démonstrations et des initiations à la pratique de l'informatique seront proposées sur le stand d'Intel Corporation.

APPRENEZ À SABRER LE CHAMPAGNE

• Le village du tourisme :

Un quinquagénaire sur deux pense en premier aux voyages pour dépenser son argent, contre seulement deux Français sur cinq (source Insee). C'est pourquoi de nombreuses régions seront représentées sur ce salon des seniors. C'est par exemple le cas de la région Provence Alpes Côte d'Azur (Paca) qui tiendra un stand pour la première fois cette année. A découvrir de nombreuses idées de séjours et week-end. Mais aussi, sur le stand La Marne-La Champagne, des dégustations et des initiations au sabrage de bouteille de champagne. Retrouvez également sur le stand de la Ratp tout son programme des "Jeudis seniorité".

• Le village associatif :

De nombreuses associations sur place : des spécialistes des sorties et loisirs, aux associations de services à la personne qui facilitent le maintien à domicile.

O.F.

• Salon des seniors, les 30 et 31 mars, et 1^{er} avril, Parc des Expos à Paris, Porte de Versailles, hall 8. Ouvert tous les jours de 10h à 19h. Tarif : 7 euros.

« Mon 1^{er} **marathon** à 55 ans »

Danielle, 60 ans, a travaillé pendant trente ans au Centre national d'études spatiales (Cnes) d'abord en Guyane, puis à Evry. Depuis deux ans et demi, elle profite à 100% de sa nouvelle vie de jeune retraitée. « J'ai toujours beaucoup bougé dans ma vie », annonce-t-elle d'emblée. On imagine mal le contraire vue sa folle activité aujourd'hui. « Quand je travaillais, j'ai toujours pris le temps d'aller à la piscine, de faire de la gymnastique, ou du tennis en Guyane... et puis je me suis mise à courir à l'âge de 54 ans, raconte Danielle. A 55 ans, je faisais mon premier marathon. Cette année-là, j'ai enchaîné trois marathons en l'espace de dix mois, à La Rochelle, Paris et Québec... et puis "dans la foulée", le marathon de Rome, et celui de Lausanne sans compter les semi-marathons, les Paris-Versailles... sans oublier non plus une course extraordinaire, "l'ancilevienne", de 47 kms autour du lac d'Annecy, par équipe de deux avec un seul vélo ! Malheureusement j'ai eu un problème de genou, et désormais je me venge sur la gym deux ou trois fois par semaine. »

Danielle n'entend pas non plus entamer une carrière de sportive. Elle profite de son temps libre pour faire au moins un voyage par an avec ses amis : de l'Afrique du Sud au Sri Lanka, en passant par l'Egypte ou le Maroc. Et puis, il faut entretenir les maisons, à Boissise-le-Roi (77) où elle vit et en Bretagne. Ce n'est pas tout. Dans un an, Danielle va devenir gouverneur de son district au Rotary. « Nous sommes un mouvement mondial au service de la société, des jeunes, ou de personnes qui ont besoin d'aide, précise-t-elle. Et je suis aussi au conseil d'administration de ma banque. » Pour rédiger les comptes rendus, Danielle a dû se mettre sérieusement à l'informatique : « Avant, j'avais une secrétaire, aujourd'hui la secrétaire c'est moi. Résultat, le mail fonctionne à outrance. »



Danielle a travaillé pendant trente ans au Cnes. Aujourd'hui, elle mène une retraite bien active.

toutes les 37 secondes

Il n'est pas trop tard pour se mettre à l'Internet

Entre les enfants, qui ont l'habitude de surfer sur Internet de plus en plus jeune, et nos anciens qui ont parfois déjà du mal à se familiariser avec leur téléphone mobile, il y a un monde. L'informatique, et le Web en particulier, peuvent pourtant favoriser les échanges inter-générationnelles via la messagerie électronique (E-mail) par exemple. Mais aujourd'hui, seuls 37% des 55-65 ans sont connectés chez eux à Internet. Et plus âgés, ils se font rares. Le gouvernement lance, début avril, un dispositif qui devrait permettre de réduire ce que l'on appelle communément la "fracture numérique". Baptisé "Internet accompagné", ce programme ne concerne pas seulement les seniors - un foyer français sur deux n'étant pas équipé en informatique -, mais il leur est parfaitement adapté. « Le problème n'est pas tant de s'équiper, mais plutôt de savoir à quoi ça sert de se connecter à Internet », relève Benoît Sillard, directeur de la délégation aux usages de l'Internet, à l'origine du dispositif "Internet accompagné". La recherche d'informations et l'échange de messages (mail)

apparaissent comme les deux principales motivations des non internautes pour s'équiper (source Credoc). Avec "Internet accompagné", il est désormais possible de se procurer un ordinateur à moindre coût, de se le faire installer à domicile, et même de recevoir une formation pour faire ses premiers pas. Les partenaires de l'opération (fabricants de matériel informatique, distributeurs, sociétés de services à la personne, organismes de prestations sociales...) acceptent les règlements par Chèque emploi service universel. Si bien qu'il est possible d'économiser au moins 50% sur le coût d'équipement en informatique et sur les prestations d'aide à domicile.

DROIT À 4H DE FORMATION MINIMUM

Concrètement, dans les magasins de grande distribution partenaires (Fnac, Darty...), le logo "Internet accompagné" permettra d'identifier le matériel adapté aux débutants. Une fois acheté, il vous sera livré à domicile, installé et configuré pour une utilisation immédiate. Ce n'est pas tout. « Le dispositif donne droit à au moins quatre heures de formation, précise Benoît Sillard. Mais elle pourra être étendue selon les besoins, par exemple à une heure pendant six mois ou un an, et à des demandes plus spécifiques. » Pour être certain que la formation initiale a bien été assimilée, "Internet accompagné" prévoit que le formateur viendra au moins deux fois à votre domicile. Le dispositif prévoit également des aides en ligne, mais surtout un numéro de téléphone unique pour se faire aider en direct.

L'objectif affirmé de ce nouveau programme est d'accroître d'un tiers par an le nombre de nouveaux internautes, soit 300 à 400 000 nouveaux foyers. Et d'ici cinq ans, ce ne sont pas moins de 30 000 emplois "d'assistant informatique et Internet à domicile" qui devraient être créés.

O.F.

• www.internetaccompagne.fr



Le label "Internet accompagné" est facilement identifiable grâce à ce logo.

A la retraite : alimentation soignée et plaisirs partagés

La blanquette de veau, le couscous, et les moules frites arrivent en tête des plats préférés des Français (enquête TNS Sofres pour le magazine Notre Temps). Les plus de 65 ans, eux, intègrent plutôt avec la blanquette dans ce trio de tête, le gigot et le pot-au-feu. Contrairement parfois aux idées reçues, il est bon de manger de la viande deux à trois fois par semaine à tout âge car elle est source de fer et de protéines. Et puis, retraite ne signifie pas forcément inactivité. Autre conseil de diététicien, plus on avance en âge, plus il convient de veiller à ses apports en calcium. Tout le monde le sait, mais peu de seniors le mettent en pratique : pour obtenir les 1 200 mg de calciums nécessaires chaque jour, il faut consommer quatre produits laitiers (yaourt, lait, fromage...).

Avec la retraite, du jour au lendemain, ce sont



Repas des anciens organisé par la ville de Chilly-Mazarin pour ses retraités. (Photo : arch. Le Républicain)

la plupart des repas qui sont pris à domicile. C'est le moment idéal pour cultiver l'amour de la cuisine qui sommeille en chacun de nous. Et puis, un bon repas, c'est aussi un temps de partage, un moment privilégié pour se retrouver en famille. Le problème vient quand on n'a plus de famille à nourrir ; on a alors tendance à négliger son alimentation.

Le bon numéro pour préparer votre retraite complémentaire

À partir de 2006, les générations de l'après guerre prendront leur retraite. Selon les estimations, les institutions de retraite complémentaire devraient enregistrer une augmentation de +55% du nombre des liquidations en 2010 par rapport à 2001 pour l'Arcco et de +83% pour l'Agirc. En 2010, la région Paris-Ile-de-France comptera près de 164 921 personnes âgées de 60 ans, potentiellement de futurs retraités. L'âge moyen des départs à la retraite étant d'environ 61 ans et 6 mois.

COMPOSER LE 0.820.200.701.

À l'initiative des régimes complémentaires Arcco et Agirc, les Cicas, centres d'information de la retraite complémentaire de la région Paris-Ile-de-France, ont ouvert le 1^{er} février un nouveau service téléphonique pour conseiller et enregistrer les demandes de retraites complémentaires des anciens salariés. Depuis cette date, les salariés du secteur privé qui partent à la retraite sont donc invités à composer le 0.820.200.701. En appelant ce numéro, le futur retraité se mettra en relation avec un conseiller retraite qui enregistrera

sa demande de retraite complémentaire ou d'évaluation. Cette première étape franchie, un rendez-vous lui sera proposé dans un lieu d'accueil proche de son domicile pour achever la constitution de son dossier. Ce dernier sera ainsi transmis dans les meilleurs délais aux institutions Arcco et, s'il est cadre, Agirc, chargées de l'évaluation ou de la liquidation de la retraite et de sa mise en paiement.

Ce nouveau service téléphonique permettra de maintenir la qualité de l'accueil dans les Cicas, confrontés à une hausse massive du nombre de leurs visiteurs futurs retraités. Pas moins de 378 000 appels sont attendus dès cette année. Pour les futurs retraités, ce sera une simplification des démarches : le dossier de retraite complémentaire sera ouvert sur un simple coup de fil, le jour même de l'appel, et il sera finalisé lors d'un seul rendez-vous avec un conseiller retraite du Cicas.

• Préparez votre retraite complémentaire en composant le 0.820.200.701. (0,09 euro la minute à partir d'un poste fixe). Service ouvert du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h.