





Le guide du MIEUX VIEILLIR

janvier-juin 2026 | Gratuit

Profiter de son **temps libre**
Maîtriser son **budget**
Aménager son **logement**
Veiller sur sa **santé**...

SILVER ALLIANCE

Les numéros d'urgence

SAMU

15

Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale ou pour être redirigé vers un organisme de permanence de soins.

Police secours

17

Pour signaler une infraction, une urgence concernant un accident de la route ou un trouble à l'ordre public qui nécessite l'intervention de la police.

Pompiers

18

Pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes.

Numéro de secours par SMS

114

Pour communiquer avec la Police, le SAMU ou les pompiers si vous êtes malentendant ou ne pouvez pas parler (situation de danger).

Ce guide vous est offert par

Nous avons besoin de vous !

Faites-nous part de vos retours, suggestions ou pistes d'amélioration.

Par e-mail
contact@silveralliance.fr

Le guide du mieux vieillir est une publication de la Silver Alliance.
Il est imprimé par le Groupe Morault, dont le siège est situé rue de Torricelli, 75017 Paris.
Directeur de la publication : Benjamin Zimmer - **Rédactrice en chef** : Manon Gouin
Conception graphique : Studio graphique **Crédits photos** : Adobe Stock©, Shutterstock©.

L'édito

Chère lectrice, cher lecteur,

Ravis de vous retrouver pour cette nouvelle édition de notre Guide du mieux vieillir. Ce guide, nous l'avons pensé comme un outil pour vous aider à **trouver les meilleures solutions** afin de préserver votre autonomie à domicile.

Les produits et les services référencés dans ce guide vous aideront à : aménager et équiper votre logement, veiller sur votre santé, être bien accompagné(e) au quotidien, renforcer votre vie sociale, faciliter votre gestion administrative et maîtriser votre budget. Chaque solution de ce guide a été testée puis minutieusement sélectionnée par nos experts.

J'ai choisi de m'adresser à vous aujourd'hui, car 2026 marque les 30 ans du groupe Oui Care, dont fait partie Silver Alliance et une étape importante de son développement. Depuis trente ans, nous accompagnons au quotidien, à domicile, les personnes âgées et leurs proches. Aujourd'hui, les défis du vieillissement de la population et de l'accompagnement à domicile nous placent à un tournant décisif, qui donne à notre engagement une résonance encore plus forte.

Chaque jour, nous intervenons dans 130 000 foyers, peut-être chez vous, avec plus de 20 000 collaborateurs à qui je souhaite rendre hommage. Souvent invisibles, ils et elles jouent pourtant un rôle essentiel dans notre société, dans votre vie. Dans une France qui vieillit, les métiers du lien humain sont, silencieusement, la **première digue contre la solitude, la perte d'autonomie et l'épuisement des familles**.

Mieux vieillir, ce n'est pas seulement vivre longtemps. C'est pouvoir vivre chez soi, dans son environnement, dans son histoire, dans son intimité. C'est continuer d'habiter son quartier, ses habitudes, ses repères.

Mieux vieillir, c'est aussi permettre aux proches aimants de ne pas être seuls. Leur engagement doit pouvoir s'appuyer sur des aidants professionnels, formés et encadrés, capables de sécuriser le quotidien et de prendre le relais quand c'est nécessaire. C'est cet équilibre entre amour, accompagnement et professionnalisme qui rend le maintien à domicile possible, dans la durée.

C'est pour satisfaire ce besoin, exprimé par 94 % des Français(e)s*, que nous vous invitons à découvrir ce guide. Ce document, nous le construisons ensemble depuis huit ans. Ainsi, pour qu'il soit toujours aligné avec vos préoccupations du quotidien, continuez de nous adresser toutes vos idées et vos commentaires (à l'adresse e-mail en page 2).

Bonne lecture,



Guillaume Richard
Président de Silver Alliance et PDG
Fondateur du groupe Oui Care

*Etude IFOP réalisée en 2025

Sommaire

LOISIRS

La technologie simplifiée pour répondre à vos besoins 6
L'IA : de quoi s'agit-il exactement ? 8
Un programme basé sur l'activité physique et le bien-être 10
Les sports « in » en 2026 11

POUVOIR D'ACHAT ET RETRAITE

Vieillir à domicile coûte de plus en plus cher 12
Le site d'information spécialisé dans la retraite en France 13
Une solution pour faire des économies sur votre contrat d'assurance 14
Des experts pour vous accompagner dans la gestion et la transmission de votre épargne 15
Panorama des aides financières pour compléter votre retraite 16
L'arnaque au conseiller bancaire : un nouveau piège à éviter ! 18
Les Français(e)s et l'héritage : un état des lieux 19

SERVICES AUX PERSONNES

Une transcription de vos appels mot à mot, en temps réel 20
Un service de portage de repas à domicile 21
Des services de téléassistance simples et rassurants 22
Une aide à domicile adaptée aux besoins unique de votre proche 24
Des gardes de nuit pour rassurer votre parent 25
Une nounou pour vous aider lors des visites de vos petits-enfants 26
Un jardinier professionnel pour vos espaces extérieurs 27
Un accompagnement personnalisé avec un conseiller grand-âge 28
Un nouveau décret pour les aidants 29
Un service de conciergerie avant, pendant et après les obsèques 30
Nos conseils aux aidants pour un habillage en douceur 31



LOGEMENT

Des professionnels du déménagement à votre service 32
Nos conseils pour un déménagement serein 33
Un domicile adapté qui continue à vous ressembler 34
Une salle de bain sur mesure avec une douche sécurisée 35
Des solutions d'élévation pour continuer à profiter de son chez soi 36
Des solutions de contrôle d'accès pour sécuriser son domicile 38
Vieillir chez soi en toute sécurité grâce à un bon aménagement 40

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Une balance connectée pour suivre votre santé 42
Qu'est-ce que la fibromyalgie ? 43
L'audition, un capital à préserver pour rester soi-même 44
Un opticien à domicile sur simple rendez-vous 45
Check-up santé : les examens médicaux à ne pas manquer ! 46
Quels aliments privilégier lorsque l'on a trop de cholestérol ? 48
Des solutions adaptées pour répondre à vos besoins nutritionnels 50
Des produits d'incontinence livrés en toute discrétion 52

ET AUSSI...

Nos engagements 53
Silver Alliance devient une entreprise à mission 54

La technologie simplifiée pour répondre à vos besoins

Aujourd'hui, il est possible de tout faire (ou presque !) avec son téléphone ou sa tablette : passer des appels, envoyer des messages, prendre des photos, surfer sur Internet, effectuer des achats en ligne... Toutefois, pour les générations qui ont vécu l'essentiel de leur vie sans **outils numériques**, l'utilisation de ces appareils n'est pas toujours des plus simples. Mieux vaut donc choisir un équipement adapté qui permet de garder facilement le contact avec ses proches, la sécurité en plus !



Des téléphones et smartphones pensés pour vous

Avec plus de 40 ans d'expérience, Doro est l'expert de la téléphonie adaptée aux besoins des seniors. L'entreprise propose une large gamme de téléphones fixes, mobiles et smartphones très simples d'utilisation. Avec **la fin annoncée des réseaux 2G /3G**, Doro a lancé de nouveaux modèles de portables 4G, en format clapet ou monobloc, offrant une meilleure qualité d'appel. Des téléphones basiques pour téléphoner en toute simplicité. Et pour ceux qui souhaitent plus de fonctions, comme passer des appels vidéos, faire des recherches Internet, la nouvelle gamme de smartphones Doro Aurora répondra à leurs attentes. En effet, les téléphones Doro disposent d'atouts qui sauront séduire les apprentis du numérique une **interface intuitive**, un **grand écran lisible** avec une taille de police réglable ou encore un **son clair et puissant**, compatible avec les appareils auditifs. Par ailleurs, tous les modèles sont équipés d'une **touche d'assistance géolocalisée** intégrant un service de géolocalisation, afin d'alerter ses proches en cas d'urgence. Enfin, les téléphones Doro sont reconnus pour leur fiabilité et leur robustesse : ils sont **résistants aux chocs** et aux chutes.

Le **Doro Leva X10** apporte plus de sécurité en toute simplicité. Ce téléphone dispose de **quatre grandes touches** avec étiquette, vous permettant d'appeler facilement des **personnes de confiance**, sans naviguer dans les menus ou parcourir le répertoire. L'utilisateur peut **recevoir des SMS** mais pas en envoyer. Il est parfait pour ceux qui souffrent de pertes de mémoire ou de problèmes de dextérité. De plus, le Doro Leva X10 est équipé d'une **touche d'assistance** qui **appelle et alerte** les **proches préenregistrés**.
La position GPS de l'utilisateur est envoyée par SMS.



Plus de simplicité au quotidien

Doro propose une gamme de 3 smartphones :

• Le Doro Aurora A10, pour vous qui aimez aller à l'essentiel. Un smartphone **compact** avec des **touches physiques** et tout ce qu'il faut pour rester en contact avec vos proches.

• Le Doro Aurora A20, le charme du classique allié à la technologie moderne. Avec son **clavier pliable**, le Doro Aurora A20 réunit le meilleur des deux mondes.

• Le Doro Aurora A30, pour une meilleure expérience. Pour vous qui appréciez un **écran plus grand** et qui souhaitez un **appareil photo performant**.

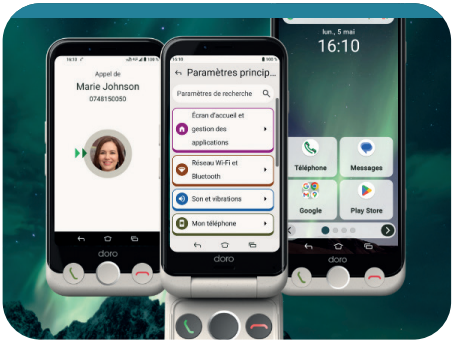


L'info en +

Avec **Doro Assistance Premium**, bénéficiez d'une aide personnalisée téléphonique pour tous vos équipements, quelle que soit la marque (ordinateur, tablette, smartphones, objets connectés) – Actuellement 2 mois offerts !

doro

01 82 88 64 94
www.doro.com



Aujourd'hui, l'expertise de Doro s'étend au-delà du téléphone, en proposant des objets connectés pour votre domicile. Cette année, Doro vous accompagne aussi à domicile avec la Doro Hemma Doorbell, une **sonnette vidéo connectée** pensée pour votre tranquillité. Lorsque quelqu'un sonne à votre porte, vous recevez un appel directement sur votre smartphone ou tablette, que vous soyez chez vous ou en déplacement. Vous pouvez ainsi voir et parler avec votre visiteur, et décider d'ouvrir la porte ou de donner des consignes adaptées. Avec la sonnette Doro Hemma Doorbell, gardez le contrôle de vos visites, où que vous soyez.

Le bon plan

10% de remise immédiate sur toute la gamme Doro avec le code SILVERALLIANCE



Coup de ♥



Super Geek, c'est un service d'assistance et de **dépannage informatique** simple et humain. Vous avez besoin d'aide pour installer, configurer ou accéder à un logiciel ? Un problème de connexion à Internet, de configuration Wi-Fi, d'accès à vos mails ? Votre ordinateur est lent ou bloqué ? Vous souhaitez récupérer ou sauvegarder des données ? Vous avez un virus ? Une imprimante doit être configurée ? Un technicien s'adapte à votre niveau de maîtrise et de pratique pour vous accompagner à distance, avec patience, en toute sécurité, du lundi au samedi de 9h à 19h.

Diagnostic gratuit et sans engagement.
Dépannage à partir de 9,90 €.
10 % de remise immédiate sur l'abonnement annuel avec le code SILVER

Super Geek
Le sauveur de votre informatique

01 59 30 14 18
www.supergeek.fr

L'IA : de quoi s'agit-il exactement ?

L'intelligence artificielle (IA) est en fait une manière de faire travailler les ordinateurs pour qu'ils **imitent certaines capacités humaines** : comprendre un texte, répondre à une question ou reconnaître une image.

Concrètement, une IA apprend à partir de **beaucoup d'exemples**. On lui montre des millions de phrases, d'images ou de sons issus d'Internet. À force, elle repère des **habitudes et des liens** : quels mots vont souvent ensemble, quelles réponses sont adaptées à telle question, etc. Elle ne « pense » pas comme un humain, elle **calcule des probabilités**.

Des outils comme **ChatGPT** sont des IA spécialisées dans le langage. On peut leur poser des questions en français courant, comme à une personne. ChatGPT lit votre question, analyse les mots, puis propose une réponse qui a statistiquement le plus de sens. Il ne connaît pas vos pensées, n'a pas d'émotions et n'a pas d'opinion personnelle.

Ces outils peuvent aider à écrire un texte, expliquer un sujet, résumer un document ou donner des idées. Ils sont très pratiques, mais peuvent parfois se tromper, il faut donc garder un esprit critique. De plus, l'utilisation de l'IA pose des **questions éthiques** notamment dans le domaine artistique.

Coup de ♥

Vous aider à **raconter l'histoire de votre vie dans un livre** : c'est la mission d'Elefantia, un service disponible sur ordinateur, tablette ou téléphone portable.

Comment cela fonctionne ? Tout d'abord, l'assistant d'écriture Elefantia vous pose des centaines de questions personnalisées pour faire émerger vos souvenirs, auxquelles vous répondez à l'écrit ou à l'oral. À partir de vos réponses, il génère un récit fluide qui préserve votre voix et votre histoire. Dernière étape : vous relisez, modifiez le texte si besoin, puis pouvez télécharger un ebook ou commander un livre papier imprimé, livré chez vous.

Cerise sur le gâteau : si vous avez besoin d'aide, un des « Elefantos » (étudiants ambassadeurs présents partout en France) viendra vous aider à utiliser Elefantia.

Disponible à partir de 49 € (récit en ebook). Formules Premium à partir de 99 €.

elefantia
www.elefantia.ai

Coup de ♥

Voyagez sans bouger, vivez la culture autrement

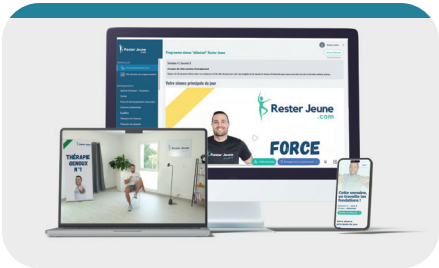
Et si vous pouviez explorer les trésors du patrimoine… **sans quitter votre fauteuil ?** Avec Travel Me, partez en direct à la découverte de plus de 130 lieux d'exception – châteaux, musées, quartiers historiques, savoir-faire artisanal – accompagnés par des **guides-conférenciers passionnés**, présents sur place rien que pour vous. Grâce à notre technologie de streaming exclusive, chaque visite est une expérience vivante, interactive et pleine d'émotion. Vous échangez en temps réel avec le guide, posez vos questions, partagez vos souvenirs… comme si vous y étiez. Une invitation à **l'évasion** qui stimule la curiosité, entretient le lien social et rend la culture accessible à tous, quel que soit son rythme ou ses habitudes de vie.



TRAVEL
www.travelme-paris.com

Un programme basé sur l'activité physique et le bien-être

Le sport est l'un des piliers de la santé. Cependant, il est parfois difficile de pratiquer une **activité physique** régulière, par manque de temps, de budget ou de solution réellement adaptée à notre quotidien, notre âge ou nos potentielles pathologies. Heureusement, des solutions existent pour se (re)mettre au sport facilement.



Vous sentir mieux dans votre corps et votre tête

ResterJeune.com, créé par Julien Hyardet, ancien rugbyman et coach certifié, propose une méthode complète basée sur l'**activité physique**, la **nutrition** et le **bien-être** conçue pour les personnes de 50 ans et plus. Accessible depuis le site Internet ou via une application mobile, elle comprend une approche holistique avec plus de **250 vidéos** pédagogiques et motivantes, réparties en 12 catégories : spécial débutant, yoga, cardio…

Deux offres à la carte :
67 € par trimestre ou 197 € par an.

Ajoutez à cela un **suivi**, des conseils nutritionnels, des techniques de relaxation et des outils pour améliorer votre santé et votre bien-être.

De plus, toute l'équipe qui vous accompagne est joignable 7 jours sur 7 pour répondre à toutes vos questions : vous n'êtes jamais seul, livré à vous-même. Enfin, parce que cours solo ne rime pas avec solitude, ResterJeune.com fédère une **communauté de membres** avec qui vous pouvez échanger des conseils et célébrer vos succès, pour garder votre motivation intacte.

Le bon plan

20 % de remise immédiate
sur votre abonnement
avec le code SILVER20

Rester Jeune .com
www.resterjeune.com

Le conseil de l'expert



Julien Hyardet
Coach sportif certifié
« L'activité physique et la nutrition sont les deux plus grandes médecines au monde. Bouger bien et manger mieux sont les clefs de votre santé et de votre bien-être ! »

Les sports « in » en 2026 : bien-être, technologie et plaisir avant tout

En 2026, les pratiques sportives confirment une tendance de fond : le sport se veut plus accessible, plus flexible et plus axé sur le bien-être. L'objectif n'est plus seulement la performance, mais aussi le plaisir, la santé mentale et la socialisation.

Parmi les disciplines toujours en tête, les **sports doux et fonctionnels** continuent de séduire. Le yoga, le pilates et leurs variantes modernes (yoga dynamique, pilates sur machine) attirent un public large, soucieux de renforcer son corps sans traumatisme. Dans la même logique, la marche active et la randonnée urbaine gagnent du terrain, notamment chez les actifs et les seniors.

Les **sports hybrides**, mêlant renforcement, cardio et amusement, sont également très populaires. Le cross-training, le HIIT modéré et les entraînements en petits groupes s'imposent comme des formats efficaces et motivants. Côté loisirs, le padel, le pickleball ou encore le beach fitness confirment leur succès grâce à leur dimension conviviale et intergénérationnelle.

La technologie joue aussi un rôle clé. Les **sports connectés** (coaching via applications, montres intelligentes, programmes personnalisés) et le fitness immersif avec réalité virtuelle ou écrans interactifs transforment l'expérience sportive, notamment à domicile. Les cours en ligne et à la demande restent très prisés pour leur flexibilité.

Enfin, 2026 marque **l'essor du sport santé** : activités adaptées, sport sur ordonnance, programmes de prévention et de récupération (étirements, respiration, cryothérapie douce). Cette évolution reflète une prise de conscience collective : le sport devient un allié durable du bien-être, à tous les âges.



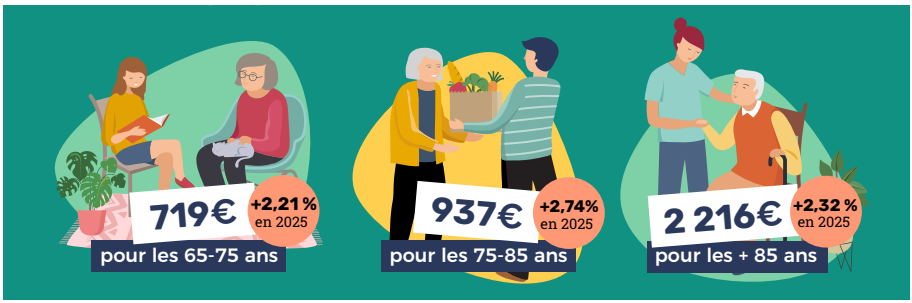
Vieillir à domicile coûte de plus en plus cher

Les résultats de notre baromètre - 6ème édition

+ 2,40 % en 1 an : c'est l'augmentation moyenne des produits et services pour bien vieillir à domicile par rapport à 2024. Pour la 6e année consécutive, Retraite.com et Silver Alliance ont établi le coût du bien vieillir à domicile pour 3 tranches d'âge : entre 65 et 75 ans, entre 75 et 85 ans ou à 85 ans et plus.

Pour cette 6e édition, les variations des tarifs de 19 produits et services tels que la mutuelle, l'aide à domicile, la livraison de repas, les frais de transport ou d'équipements nécessaires à la mise en place d'un environnement sécurisé et confortable, ont été analysées pour établir le coût du bien vieillir chez soi, en dehors des dépenses contraintes (loyer, eau, électricité, alimentation). Pour chaque tranche d'âge, Retraite.com et Silver Alliance ont étudié le prix des produits et des services, de l'entrée de gamme jusqu'au premium, afin de proposer un panier moyen pour chaque niveau de revenus.

En analysant chaque profil de senior, le coût du bien vieillir à domicile est de :



Pour Benjamin Zimmer, Directeur délégué associé de Silver Alliance : « Nous serons 20 millions de Français âgés de 60 ans et plus en 2030, avec une espérance de vie, à partir de cet âge, de 27 ans pour les femmes et de 23 ans pour les hommes. Nous passerons de 4,1 à 6,1 millions de personnes âgées de 75 ans et plus, alors que notre système de prise en charge est en tension. Cette nouvelle et longue période de notre vie comprend son lot de nouveaux besoins pour pouvoir vivre toujours mieux et en bonne santé chez soi. C'est la raison d'être de ce baromètre. »

Consulter le baromètre

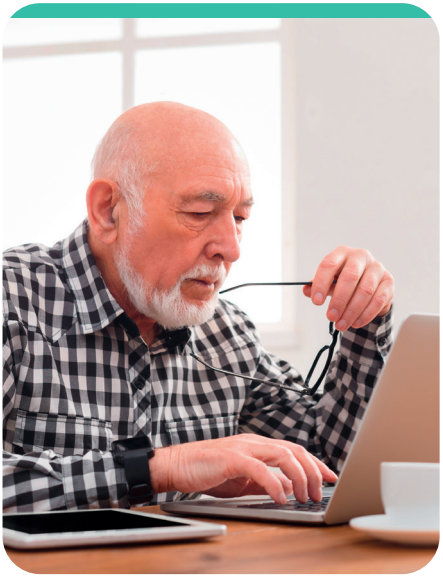
Le site d'information spécialisé dans la retraite en France

Préparer sa retraite commence bien plus tôt qu'on ne le pense : anticiper les formalités de son dossier, valider l'âge de départ, effectuer sa demande en ligne, faire des placements financiers… Il est nécessaire d'être bien informé pour aborder cette transition sereinement.

L'info en +

La newsletter Retraite.com vous permet de rester à l'écoute des actualités sur la réforme des retraites, les revalorisations de pensions ou encore les solutions d'épargne complémentaire.

Toutes les actualités « retraite » sur un seul site



Retraite.com est un média indépendant et gratuit spécialisé dans la retraite en France. Quelle que soit votre situation professionnelle (salarié du privé, travailleur indépendant, fonctionnaire…), Retraite.com vous accompagne dans la préparation de votre retraite, avec un **comparateur d'assurance-vie, un simulateur de retraite, de contrats PER et de SCPI** pour compenser votre perte de revenus.

Le site propose aussi des dossiers sur les **produits d'épargne retraite** et de nombreux contenus thématiques. Du taux plein au **cumul emploi-retraite**, les termes techniques n'auront plus aucun secret pour vous !

Enfin, Retraite.com vous présente les solutions existantes pour faire fructifier votre **épargne**, transmettre votre patrimoine, vous protéger et protéger vos proches : assurance-vie, mutuelle santé, contrat d'assurance obsèques, société civile de placement immobilier…

Retraite.com

www.retraite.com

Une solution pour faire des économies sur votre contrat d'assurance

Plus de deux tiers des retraités redoutent de **ne plus pouvoir assumer les cotisations de leur mutuelle santé.** Le coût des soins augmente avec l'âge, les cotisations grimpent, et nombre de seniors renoncent ou repoussent des soins pourtant essentiels : lunettes, prothèses dentaires, appareils auditifs, médecines douces. Pourtant ils disposent d'une mutuelle… mais souvent mal adaptée, insuffisamment couvrante, ou jamais révisée depuis leur départ en retraite.



Assurez-vous d'être bien assuré !

C'est là que l'accompagnement de Partner Assurances devient essentiel. Un conseiller réalise avec vous un diagnostic gratuit et sans engagement, durant lequel il analyse vos besoins de manière concrète : lunettes ou appareils auditifs à renouveler, prothèses dentaires à prévoir, dépassements d'honoraires fréquents, nécessité de renforcer les soins de médecine douce ou les cures thermales…Rien n'est laissé au hasard.

Il vérifie également que votre contrat actuel correspond à votre situation et qu'il ne comporte ni garanties inutiles ni dépenses superflues.

Votre conseiller devient ensuite votre **interlocuteur unique**. Il se charge de toutes les démarches administratives, activation du tiers payant, suivi des remboursements et vous accompagne dans la durée pour assurer **une couverture de qualité au meilleur prix**.

Vous accédez enfin à une mutuelle pensée pour vos besoins, vous évitez le renoncement aux soins et vous préservez votre pouvoir d'achat. **Une solution simple, gratuite et sans engagement**, mise au service de votre santé et de votre tranquillité

Le bon plan

70 € de chèques cadeaux offerts pour toute souscription à un contrat santé avec Partner Assurances avec le code SILVERALLIANCE

Partner ASSURANCES

01 84 88 98 40

www.partner-assurances.com

L'info en +

Zéro reste à charge sur vos lunettes, prothèses dentaires et aide auditive possible !

Des experts pour vous accompagner dans la gestion et la transmission de votre épargne

Votre épargne peut vous permettre d'augmenter votre pouvoir d'achat et/ou celui de vos proches. Comment transmettre, anticiper votre succession ou simplement protéger votre conjoint ? ASAC-FAPES vous accompagne pour faire les bons choix.



La transmission, un geste d'amour pour aider les générations futures à construire leur propre vie

ASAC-FAPES est un **cabinet de courtage** rattaché à la Fapes, une fédération qui rassemble 4 associations, avec, à leur tête, des **épargnants**, comme vous.

ASAC-FAPES, indépendant des assureurs, œuvre pour préserver les intérêts financiers de chaque épargnant, quel que soit son profil ou sa capacité d'épargne.

Le bon plan

50€ offerts pour toute souscription/adhésion à un contrat d'assurance vie ou Plan Épagne Retraite auprès d'ASAC-FAPES avec le code SILVERALLIANCE

ASAC FAPES

01 59 30 26 05
www.asac-fapes.com

Chez ASAC-FAPES, les experts patrimoniaux vous guident quel que soit votre projet : **effectuer une donation** dans un cadre fiscal avantageux, protéger votre conjoint ou votre partenaire, gratifier ou favoriser vos enfants, petits-enfants... Ils vous recommandent l'outil d'épargne le mieux adapté à votre situation et votre projet.

Leurs contrats sont régulièrement plébiscités et récompensés par la presse économique et financière pour leurs caractéristiques techniques et leurs performances.

L'info en +

75 %* des parents ont ou envisagent de faire une donation à leurs enfants. Et vous ?

* Les Français et la succession, Observatoire des solidarités intergénérationnelles, IFOP pour ASAC-FAPES, mars 2025

Panorama des aides financières pour compléter votre retraite

Vous vivez à domicile ? Voici une liste non exhaustive des aides financières auxquelles vous pouvez prétendre si vous remplissez les conditions de ressources, d'âge et de résidence. Plus d'informations sur *www.service-public.fr*

ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA) Elle s'adresse aux personnes âgées en perte d'autonomie. Versée par le département, elle permet de financer des aides nécessaires au maintien à domicile. Cette aide se demande via le formulaire Cerfa n°16301*01. Pour bénéficier de l'APA à domicile, vous devez être âgé de 60 ans ou plus ; résider en France soit à votre domicile, au domicile d'un proche qui vous héberge, chez un accueillant familial ou dans une résidence autonomie ; avoir un degré de perte d'autonomie évalué comme relevant du Gir 1, 2, 3 ou 4 (selon la grille Aggir). À noter que l'APA n'est pas cumulable avec l'aide ménagère ou une aide de la caisse de retraite.

L'info en +

La **grille nationale AGGIR** permet de mesurer le degré de perte d'autonomie d'une personne âgée. Les degrés de perte d'autonomie sont classés en 6 groupes iso-ressources (Gir). À chaque Gir correspond un niveau de besoins d'aides pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne. Les demandeurs classés dans les Gir 1 à 4 sont éligibles à l'allocation personnalisée d'autonomie (APA).

ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES (ASPA) Cette aide s'adresse aux retraités ayant de faibles ressources pour leur assurer un revenu minimal. Au 1er janvier 2026, son montant est porté à 1 043,59 € par mois pour une personne seule et à 1 620,18 € par mois pour un couple. Le montant qui est versé est égal à la différence entre ce montant maximum et le montant des revenus mensuels du ou des bénéficiaires. Elle se demande auprès de la Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV).

AIDE MÉNAGÈRE Cette aide s'adresse aux personnes âgées dont les ressources ne dépassent pas l'ASPA. Non cumulable avec l'APA, elle permet de rémunérer une aide-ménagère. Elle se demande auprès du département.

AIDES DES CAISSES DE RETRAITE Elles sont attribuées aux retraités autonomes et/ou en situation de fragilité pour financer des services à domicile ou encore l'adaptation de leur logement. Ces aides financières ne sont pas cumulables avec l'ASPA ou l'APA.

ALLOCATION SIMPLE D'AIDE SOCIALE POUR LES PERSONNES ÂGÉES Elle s'adresse à ceux qui ne perçoivent pas de pension de retraite et dont la demande d'ASPA a été refusée. Son

montant est identique à l'ASPA. Cette aide se demande auprès du CCAS de votre mairie.

PRESTATION DE COMPENSATION DU HANDICAP (PCH) Elle permet de rembourser les dépenses liées à une perte d'autonomie. Non cumulable avec l'APA, elle comprend plusieurs formes d'aides (humaine, technique, aménagement du logement, transport, aide spécifique ou exceptionnelle, animalière).

Cette aide financière se demande auprès de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

AIDES AU LOGEMENT Il s'agit de l'aide personnalisée au logement (APL), de l'allocation de logement social (ALS) ou encore de l'allocation de logement familial (ALF). Ces aides servent à financer les charges du loyer. Elles se demandent auprès de votre Caisse d'allocations familiales (CAF) ou du CCAS.

MAPRIMEADAPT' Elle permet aux personnes âgées ou en situation de handicap de financer la réalisation de travaux d'adaptation de leur logement. Accordée sous condition de ressources, elle est cumulable avec la PCH, l'AAH, l'APA et d'autres aides locales.

Le savez-vous ?

27,5 % des retraités nés entre 1949 et 1954 ne bénéficient pas totalement de leurs droits en France, selon une étude de la Caisse des Dépôts. Cela représente environ 437 000 personnes sur 1,59 millions d'anciens cotisants à l'Ircantec (Institution de retraite complémentaire des agents non titulaires) qui n'ont pas pas perçu cette pension complémentaire. Et c'est peut-être votre cas !

L'Ircantec, ou l'Institution de retraite complémentaire des agents non titulaires de l'Etat et des collectivités publiques, est un régime de retraite destiné aux personnes qui ne sont pas fonctionnaires titulaires de la fonction publique, mais qui y travaillent tout de même. Cela concerne par exemple les agents non titulaires employés par l'Etat, les collectivités territoriales ou les hôpitaux publics, les élus locaux ou les collaborateurs de cabinet.

Dans la majorité des cas, les **personnes affiliées à l'Ircantec** n'y cotisent que quelques années en moyenne, avant de rejoindre un autre régime de retraite comme l'Agirc-Arrco. C'est pourquoi beaucoup de retraités oublient ou ignorent qu'ils ont une pension complémentaire auprès de l'Ircantec.

Si vous pensez être concerné, renseignez-vous sur **www.ircantec.retraites.fr**

Coup de ♥

Mirabelle propose une **solution de financement*** destinée aux retraités et à leurs familles : le **prêt viager hypothécaire**. Cette solution a été pensée pour vous permettre de **profiter pleinement de votre retraite** chez vous, tout en préservant la transmission de votre patrimoine.

Concrètement, cela vous permet :
- de **recevoir un capital** libre d'utilisation (pour des travaux, des services à domicile, l'aménagement de votre logement, ou pour aider un proche) ;
- de **percevoir une rente** qui vient compléter les revenus de retraite ;
- de **rester propriétaires** de votre logement, et de continuer ainsi à **transmettre un héritage** à vos enfants ou à vos proches.

Grâce à leur simulateur simple et rapide, vous pouvez obtenir en moins de 2 minutes une estimation du montant auquel vous pourriez prétendre. Les conseillers Mirabelle vous accompagnent pas à pas, vous et vos proches, pour répondre à toutes vos questions et mettre en place le **financement le plus adapté** à votre situation et à vos projets.

Mirabelle

www.mirabelle.fr

* Agrément de société de financement (Établissement Prêteur Indépendant) délivré par l'ACPR (Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, adossée à la Banque de France), sous réserve de la levée des conditions suspensives.

L'arnaque au conseiller bancaire : un nouveau piège à éviter !

L'arnaque au conseiller bancaire est une **fraude de plus en plus courante**. Elle consiste à se faire passer pour un conseiller de votre banque pour vous voler de l'argent. Les escrocs vous appellent ou vous envoient un message, souvent en se montrant très polis et convaincants. Ils disent qu'il y a une opération suspecte sur votre compte, ou qu'il faut « sécuriser » votre argent. Ils vous demandent alors vos informations personnelles (numéro de carte bancaire, codes de sécurité) ou même de valider un virement.

Ils peuvent aussi vous faire installer un logiciel sur votre ordinateur ou votre téléphone pour « vous aider », mais cela leur permet en réalité de prendre le contrôle.

Il est important de savoir que **votre vrai conseiller ne vous demandera jamais vos codes par téléphone ou par SMS.** Il ne vous demandera pas non plus d'effectuer d'opérations à distance. Si vous avez le moindre doute, raccrochez et appelez directement votre agence bancaire avec le numéro que vous connaissez.

Les arnaqueurs sont très malins, mais en restant vigilants, vous pouvez éviter leurs pièges. Ne donnez jamais vos informations bancaires à quelqu'un qui vous contacte sans que vous l'ayez demandé. Et en cas de doute, parlez-en à un proche ou à votre banque.

Les Français(e)s et l'héritage : un état des lieux

Selon une étude IFOP menée pour ASAC-FAPES en mars 2025, l'intention de léguer un héritage recule cette année de 7 points, même si la volonté de sécuriser l'avenir de ses proches reste forte. Aujourd'hui, **71 % des Français estiment pouvoir transmettre un héritage**, un chiffre en baisse par rapport à 2024. Cette perception varie fortement selon l'âge, le niveau de revenus et la situation familiale : les jeunes adultes, les catégories modestes et les célibataires se montrent les plus pessimistes.

Ce recul s'inscrit dans un contexte paradoxal. Malgré un niveau d'épargne élevé, l'incertitude économique, politique et sociale pousse les Français à considérer leur épargne davantage comme une **réserve de précaution** que comme un capital à transmettre. Toutefois, la démocratisation de l'héritage se poursuit : parmi les détenteurs d'au moins un produit d'épargne, 84 % se sentent capables de transmettre. Par ailleurs, la transmission **intergénérationnelle** évolue, avec une hausse des intentions de legs aux petits-enfants, particulièrement marquée chez les grands-parents.

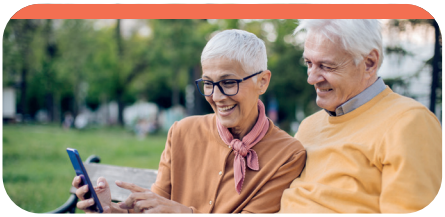
L'étude révèle aussi un déficit d'information préoccupant : **un Français sur deux ne connaît pas les démarches successorales**, une méconnaissance encore plus forte chez les moins de 35 ans, les femmes et les ménages modestes.

En matière d'outils, l'assurance vie demeure le principal levier de transmission patrimoniale pour 53 % des Français. Elle est de plus en plus utilisée pour désigner des bénéficiaires hors du cadre familial, traduisant une volonté d'individualisation et de liberté dans la transmission. À l'inverse, le testament recule, tandis que la **donation de son vivant** séduit près de six Français sur dix. Cette évolution marque un changement profond : la transmission ne se pense plus seulement après le décès, mais de manière anticipée et active, conciliant protection personnelle et solidarité familiale.



Une transcription de vos appels mot à mot, en temps réel

Perte auditive, environnements bruyants… Dans de nombreuses situations, il est difficile de téléphoner sereinement et de discerner ce que dit notre interlocuteur. Heureusement, il existe désormais un outil pour simplifier les conversations téléphoniques !



Avec Rogervoice, téléphonez en toute sérénité

Rogervoice est une application française de téléphonie accessible qui permet à tous (personnes sourdes ou connaissant des difficultés d'audition) de continuer à **téléphoner en toute autonomie**.

Le principe est simple : il suffit de télécharger l'application (sur votre smartphone via Google Play Store ou Apple App store) et de **passer ou de recevoir un appel** directement depuis celle-ci. Pour votre correspondant, rien ne change, pas besoin de l'application, c'est un appel classique. Tout ce qu'il dit est retranscrit sous forme de texte, en temps réel. Vous pouvez donc suivre la conversation avec fluidité et confort.

Qu'il s'agisse de communiquer avec vos proches, de prendre un rendez-vous médical, ou d'échanger avec une administration, tous les appels sont facilités… Présent dans **52 pays** et disponible dans plus de **110 langues**, Rogervoice a déjà rendu possible près de 10 millions d'appels et a rendu à des milliers d'utilisateurs leur autonomie.

En France, conformément à la législation sur l'accessibilité numérique, la plupart des opérateurs offrent **3 heures d'appels par mois, sans frais via Rogervoice**, 24h/24 et 7j/7. De plus, si vous avez besoin de temps supplémentaire, vous avez la possibilité de souscrire un forfait, celui-ci est éligible à un remboursement par la MDPH (sous conditions).

rogervoice

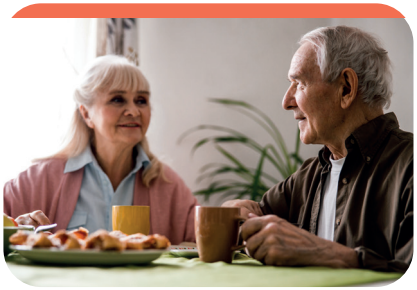
https://rogervoice.com/fr/

L'info en +

- Ne perdez plus aucune information : relisez toutes vos conversations grâce aux transcriptions d'appels automatiquement enregistrées dans l'application.

Un service de portage de repas à domicile

À la retraite, on est souvent bien occupé par ses loisirs, la garde des petits-enfants, les voyages ou encore les moments entre amis. Manque de temps, fatigue, manque d'idées de recettes pour 1 ou 2 convives… Nombreuses sont les raisons qui peuvent nous conduire à moins cuisiner. Heureusement, il existe des solutions pour continuer de déguster des plats gourmands.



Des repas gourmands et variés pour le quotidien

Saveurs & Vie est une entreprise spécialisée dans la **livraison de repas à domicile** pour toutes les personnes qui veulent se simplifier le quotidien, mais aussi pour les personnes âgées, en situation de handicap, en perte d'autonomie ou en convalescence. Sa mission principale est de faciliter le maintien à domicile tout en garantissant une alimentation adaptée et un lien humain régulier.

L'entreprise propose des **menus variés, équilibrés et personnalisés**, élaborés par des diététiciens-nutritionnistes et mijotés par des chefs selon les recettes Saveurs & Vie.

En Ile-de France, à Marseille et en Vendée, les livraisons sont assurées par les **veilleurs-livreurs Saveurs et Vie**, et ailleurs en France par Chronofresh. Formés à l'accompagnement des seniors, ils jouent un rôle de veille sociale, en aidant au rangement des courses et en rompant l'isolement de certains bénéficiaires.

Les tarifs varient selon la fréquence de livraison et le nombre de repas choisis, ainsi que la zone géographique.

Les repas peuvent être adaptés à de nombreuses situations : régimes spécifiques (diabète, sel contrôlé), textures modifiées.

saveurs & vie
L'art de bien manger pour mieux vivre
www.saveursetvie.fr

Le bon plan

-15% sur la 1ère commande avec le code Silver

L'info en +

Saveurs et Vie est agréée service à la personne. Vous pouvez donc bénéficier d'une réduction ou d'un crédit d'impôt sur la partie Services de livraison de repas.

Des services de téléassistance simples et rassurants

Lorsque l'on vit loin d'un proche âgé, il est parfois difficile de lui apporter toute l'attention et l'assistance dont il a besoin, notamment en cas d'urgence. C'est pourquoi Bluelinea a développé des **services de téléassistance** pour accompagner les personnes âgées vivant à domicile, tout en rassurant leurs proches.



Une ligne d'écoute bienveillante disponible 24h/24

Pour prendre soin des personnes âgées, Bluelinea a imaginé une large gamme d'**objets connectés** (bouton d'appel, détecteur de chute, bracelet de géolocalisation...) reliés à une **plateforme de téléassistance** disponible 24h/24 7j/7. Un simple appui sur ces dispositifs permet d'être mis en relation avec un membre de l'équipe de Bluelinea et de converser avec lui, en direct, à toute heure du jour et de la nuit. Cette solution permet de rassurer la personne âgée, mais également son entourage puisque, selon la situation, l'équipe de la plateforme peut contacter un proche, voire alerter les secours pour demander une **intervention** rapide à domicile.

Cependant, ce service de téléassistance n'a pas pour unique but de porter assistance. En effet, l'équipe de la plateforme, spécialisée et formée à l'accompagnement des personnes âgées, est également disponible pour apporter à votre proche une écoute bienveillante. Ainsi, si le motif de l'appel ne concerne pas une urgence spécifique, l'interaction prend alors la forme d'un bref **échange convivial** permettant de rompre l'isolement que peuvent ressentir certaines personnes âgées. Ces discussions renforcent également le sentiment de **sécurité** procuré par le service de téléassistance disponible à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit.

Humain et rassurant, ce **lien social** précieux, hors du cadre familial, profite chaque jour à plus de 60 000 familles en France.

L'info en +

Le service de téléassistance Bluelinea est agréé par l'Agence Nationale des Services à la Personne. Il ouvre droit à une réduction ou à un crédit d'impôt de 50 % du coût total de l'abonnement.

Des dispositifs adaptés aux modes de vie et au niveau de dépendance des personnes âgées

La téléassistance de Bluelinea se décline en toute une gamme d'offres qui s'adaptent aux modes de vie et au niveau de dépendance des personnes âgées. Par exemple, le dispositif **HELP+** détecte la chute et envoie automatiquement une alerte à la plateforme de téléassistance, tandis que le dispositif **HELP VISIO** permet à Bluelinea de vérifier visuellement que tout est en ordre dans le logement de votre proche lors de son appel.

Enfin, le dispositif **HELP MOBILE** sécurise les personnes âgées où qu'elles soient. Ainsi, lors de l'appel, la position de votre proche est géolocalisée pour lui porter assistance. HELP MOBILE intègre désormais la détection de chute lourde à l'extérieur grâce à la montre connectée. De quoi rassurer toute la famille !

Comment s'équiper ?

Pour bénéficier des services Bluelinea, il vous suffit de souscrire un **abonnement** (tarif à partir de 14 € par mois après crédit ou déduction d'impôt). Le colis, qui comprend l'équipement de téléassistance sélectionné lors de la commande, est livré le lendemain matin, samedi compris.

Dès le branchement, le service est opérationnel et l'équipe de la plateforme est joignable immédiatement. À noter que le système n'utilise pas la ligne téléphonique, mais une **antenne GSM** avec un haut-parleur pour pouvoir dialoguer clairement.





Bluelinea
GROUPE APICIL

01 82 88 62 35
www.bluelinea.com

Le bon plan

Un mois d'abonnement offert pour toute souscription à un service de téléassistance Bluelinea avec le code SILVERALLIANCE

Une aide à domicile adaptée aux besoins uniques des seniors

Accompagner au quotidien un proche en perte d'autonomie est une belle marque d'amour, mais cela peut être une source de stress et de fatigue. Heureusement, des des aidants professionnels comme O₂ sont là pour **soutenir les proches aimants** en prenant soin de leurs proches à domicile.

L'info en +

Les contrats O₂[2] sont éligibles aux aides[3] telles que l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), le plan d'action personnalisé (PAP) ou l'aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH). Ils ouvrent également droit à un crédit d'impôt de 50 %[4].

Le bon plan

50 € offerts sur votre première facture pour toute souscription à un contrat O₂[2] avec le code SILVERALLIANCE[5]

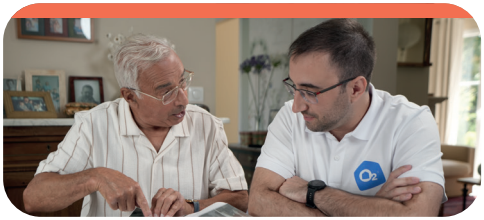
Respirez, O₂ est là

01 82 88 60 33

appel non surtaxé

www.o2.fr

O₂ Développement - SAS au capital de 883 600 € - 85 boulevard Marie et Alexandre Oyon - 72100 Le Mans - RC Le Mans n°452 022 858



Numéro 1 des services à la personne [1], O₂ propose des accompagnements adaptés à chaque situation[2]. Formés et accompagnés en continu, les **auxiliaires de vie** aident à accomplir certains **actes de la vie courante** : entretien du domicile, aide aux courses et aux repas, aide aux gestes du quotidien (lever, coucher, toilette), aide au maintien du **lien social** (activités, sorties,...).

L'auxiliaire de vie adopte la philosophie du « Faire Ensemble » : en plaçant la personne au cœur de son **accompagnement** et en la sollicitant autant que possible afin de préserver au maximum ses capacités. Avant le début des interventions, une visite est organisée au domicile du client pour définir ses besoins et les missions confiées à l'intervenant pour **prendre soin** de lui. Pour garantir la qualité et la continuité de l'accompagnement, O₂ met tout en œuvre pour trouver un remplaçant, en cas d'absence.

(1) Baromètre de marque - étude Occurrence janvier 2024 (2) Sous réserve de couverture géographique par le réseau d'agences O₂ et des autorisations qu'elles détiennent (zone de couverture disponible sur www.o2.fr). (3) Selon les conditions en vigueur à consulter sur www.service-public.fr (4) Crédit d'impôt éventuel selon les conditions en vigueur de l'article 199 sexdecies du CGI. (5) Offre valable pour la signature d'un contrat de prestations régulières hebdomadaires O₂ de 2 heures minimum (1 heure 30 minutes pour un contrat de prestations régulières hebdomadaires de garde d'enfants) et de la réalisation d'une première intervention, hors contrat ponctuel, sous réserve de couverture par notre réseau d'agences et des autorisations dont ces dernières sont titulaires (zone de couverture disponible sur www.o2.fr). Sous réserve que le client n'ait pas bénéficié de prestation O₂ dans les 6 mois précédant la signature du contrat. Offre non cumulable avec toute autre promotion, non remboursable, non échangeable, non fractionnable et réservée à une seule offre par foyer. Le montant de 50 euros sera déduit sur votre première facture. Voir conditions de l'offre en agence.

Des gardes de nuit pour rassurer votre parent

De nombreuses personnes en perte d'autonomie vivent seules chez elles. Si tout se passe bien en journée, la **nuit** peut toutefois être **source d'inquiétudes** pour elles et pour leurs proches (risque de chute, déambulation...). Il existe heureusement une solution pour rassurer toute la famille et elle se nomme Ernesti.



Un étudiant en santé veille sur votre parent

L'info en +

La garde de nuit Ernesti est éligible au crédit d'impôt à hauteur de 50 % (même si vous n'êtes pas imposable).

Le bon plan

20 % de remise immédiate sur les frais de service de vos 5 premières gardes de nuit avec le code SILVERALLIANCE

ernesti

01 84 88 93 28
www.ernesti.fr

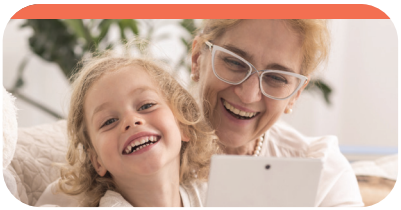
Spécialisé dans l'accompagnement de nuit, Ernesti met en relation des **étudiants en santé**, surnommés « les Chouettes », et des aidants familiaux à la recherche d'une garde de nuit au domicile de leur **proche en perte d'autonomie**.

L'étudiant assure une **présence humaine**, vigilante et stimulante. Il tient compagnie à votre proche, peut l'aider à prendre ses repas et sécurise ses déplacements, notamment pour aller se coucher.

La mise en place de la **garde de nuit** est très simple. Tout d'abord, Ernesti analyse vos besoins et votre situation familiale pour vous proposer le meilleur accompagnement. Ernesti vous présente ensuite une sélection d'étudiants en santé sous forme de vidéo. Un premier **rendez-vous au domicile** de votre proche est enfin réalisé en votre présence, pour que vous puissiez tous les deux faire connaissance avec l'étudiant en santé choisi.

Une nounou pour vous aider lors des visites de vos petits-enfants

Les **petits-enfants** demandent du temps et de l'attention. Entre les repas, le bain et les lessives, il n'est pas toujours facile de s'en occuper, tout en continuant à gérer l'intendance. Et si une **nounou** se présentait chez vous pour vous aider ?



Et si vous vous faisiez aider par une nounou ?

O2 propose des prestations de **garde grand-parentale**(1) pour vous permettre de partager des moments de qualité avec vos petits-enfants, grâce à l'intervention d'une **nounou à domicile**. Formée à la Méthode O2 Garde d'Enfants élaborée avec des experts de la **petite enfance**, cette nounou sait répondre aux besoins de chacun en termes de sécurité et d'éveil. Elle vous apporte un soutien précieux au quotidien : préparation des repas, bain, habillage et mise en pyjama, activités ludo-éducatives, allers-retours aux **activités extra-scolaires**... Elle peut aussi les garder en votre absence, par exemple en cas de rendez-vous médical.

Pour faire appel à une nounou, vous prenez contact avec O2 afin qu'un conseiller se déplace gratuitement à votre domicile et échange sur vos besoins et ceux de vos petits enfants. Il vous remet alors un devis personnalisé et sans engagement.

L'info en +

O2 organise une rencontre avec votre nounou pour que vous puissiez faire connaissance avant le démarrage des prestations. À noter que vous êtes déchargé des formalités administratives parce qu'O2 est l'employeur et pas vous !

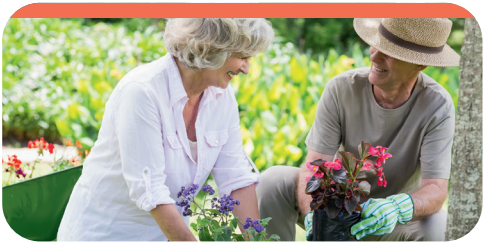
(1) Sous réserve de couverture géographique par le réseau d'agences O2 et des autorisations qu'elles détiennent (zone de couverture disponible sur www.o2.fr). (2) Crédit d'impôt éventuel selon les conditions en vigueur de l'article 199 sexdecies du CGI. (3) Offre valable pour la signature d'un contrat de prestations régulières hebdomadaires O2 de 2 heures minimum (1 heure 30 minutes pour un contrat de prestations régulières hebdomadaires de garde d'enfants) et de la réalisation d'une première intervention, hors contrat ponctuel, sous réserve de couverture par notre réseau d'agences et des autorisations dont ces dernières sont titulaires (zone de couverture disponible sur www.o2.fr). Sous réserve que le client n'ait pas bénéficié de prestation O2 dans les 6 mois précédant la signature du contrat. Offre non cumulable avec toute autre promotion, non remboursable, non échangeable, non fractionnable et réservée à une seule offre par foyer. Le montant de 50 euros sera déduit sur votre première facture. Voir conditions de l'offre sur https://www.o2.fr/documents/d/guest/vf-reglement-parrainage-client.. (4) Réseau d'agences soumis aux règles de certification NF 311 et à la norme NF X50-056 - Services aux personnes à domicile (NF). Les agences récemment ouvertes sont en cours de démarches de certification. (5) Agences jardinage incluses

Respirez, O2 est là

01 82 88 60 33
appel non surtaxé
www.o2.fr

Un jardinier professionnel pour vos espaces extérieurs

L'**entretien d'un jardin** exige du temps, du matériel et beaucoup d'énergie. Pour vous aider à prendre soin de vos extérieurs (jardin, terrasse et balcon), les jardiniers O₂ interviennent chez vous tout au long de l'année.



Profitez de votre jardin sans stress

L'info en +

N°1 des services à la personne [1] en France, O₂ marque certifiée NF[4], accompagne chaque jour 92 000 familles qui nous font confiance grâce à près de 600 agences[5] proches de chez vous et 16 000 experts là pour vous, chaque jour.

Le bon plan

50 € offerts sur votre première facture pour toute souscription à un contrat régulier O₂ avec le code SILVERALLIANCE[3]

O₂ propose des **prestations de jardinage** à domicile[1] qui répondent à vos besoins. Les services disponibles comprennent l'**entretien du jardin** (tonte, désherbage, débroussaillage), les besoins saisonniers (taille des haies et autres végétaux, plantations), mais aussi l'évacuation et/ou la valorisation sur place des déchets verts (herbe tondue, branches coupées).

Les jardiniers O₂ interviennent pour l'entretien ponctuel ou régulier de vos espaces extérieurs, avec leur **équipement professionnel** complet. Ils peuvent jardiner seuls, en équipe ou être à vos côtés pour vous transmettre leurs meilleurs conseils.

Vous souhaitez bénéficier de cette prestation ? Un jardinier peut se rendre à votre domicile pour évaluer vos besoins et vous remettre un devis personnalisé, gratuit et sans engagement. À noter que cette prestation ouvre droit à un **crédit d'impôt** de 50 %[2] avec possibilité de bénéficier de l'avance immédiate pour ne payer que la moitié de votre facture.

Respirez, O₂ est là

01 82 88 60 33
appel non surtaxé
www.o2.fr

O₂ Développement - SAS au capital de 883 600 € - 85 boulevard Marie et Alexandre Oyon - 72100 Le Mans - RC Le Mans n°452 022 858

Un conseil personnalisé pour trouver des solutions à vos besoins avec un Conseiller Autonomie

Pour préserver votre autonomie le plus longtemps possible, il est indispensable d'avoir accès aux solutions adaptées à votre situation. C'est pourquoi la Silver Alliance s'est alliée à Autonomia, son partenaire de confiance, pour vous proposer un accompagnement personnalisé et bienveillant.

Les conseillers Autonomie près de chez vous



Vous, votre conjoint ou votre parent avez désormais besoin de **conseils pour organiser votre vie à domicile**, mais vous ne connaissez pas les possibilités de financement ? Vous souffrez de troubles de l'équilibre, mais ne savez pas comment **adapter votre logement** pour éviter les chutes ?

Autonomia
vieillir chez soi

www.autonomia.care

Vous ou votre proche vivez dans un désert médical et peinez à trouver des professionnels de santé près de chez vous ? Vous êtes aidant(e) familial et vous vous sentez proche de l'épuisement ?

Dans ces situations et bien d'autres, Autonomia peut vous accompagner, grâce à son réseau de Conseillers Autonomie formés, bienveillants et à l'écoute de vos demandes. Ils vous accompagnent partout en France, pour vous **conseiller** et **trouver les solutions adaptées** à vos envies et besoins.

Coup de ♥

Famirelay soutient les aidants et leur entourage, y compris les intervenants professionnels, en optimisant la **coordination et la communication** autour d'une personne vulnérable (parent âgé, conjoint malade ou enfant handicapé).

Cette plateforme, web et mobile, aide à **réduire la charge mentale** des aidants et facilite le bon usage du médicament en partenariat avec VIDAL (www.vidal.fr).

En soutenant les salariés aidants, **Famirelay lutte contre l'absentéisme** et **réduit les impacts négatifs sur la productivité des entreprises**.

L'AP-HP, Rémy Cointreau, SAPIAN, Nutrisens ou la Ville de Courbevoie, offrent Famirelay à leurs employés ou administrés pour les soutenir pendant cette période complexe.

Famirelay est lauréat du prix Handitech Trophy, de « Innovation dans le Bien Vieillir » de la CARSAT LR et du 16ème trophée PME RMC BFM.

Plus d'informations sur
contact@famirelay.com.

Fami relay

www.famirelay.com

Un nouveau décret pour les aidants

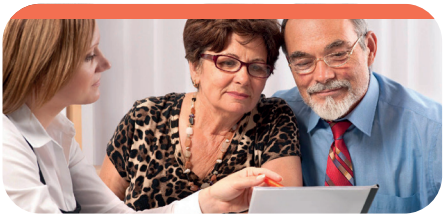
Le **décret n° 2025-827 du 19 août 2025** instaure un cadre concret pour offrir du répit aux proches aidants en France, en détaillant les modalités de suppléance à domicile et de séjours dits de **répit aidant-aidé**. Il s'agit d'un texte réglementaire qui vient préciser l'application de la loi visant à mieux reconnaître et soutenir les aidants souvent confrontés à l'isolement, à la fatigue et à des difficultés pour concilier vie personnelle et professionnelle.

Ce décret encadre la possibilité pour un professionnel unique d'accompagner la personne aidée jusqu'à **six jours consécutifs**, que ce soit à domicile ou lors de séjours de répit, ce qui permet au proche aidant de souffler tout en maintenant la continuité et la qualité de l'accompagnement.

Il définit aussi des critères d'éligibilité, les conditions d'intervention des services, ainsi que les règles du **repos compensateur** pour les salariés volontaires intervenant dans ce cadre, en dérogeant temporairement au droit du travail classique. Cette mesure représente une avancée pour mieux structurer les solutions de répit et reconnaître le rôle indispensable des aidants dans notre société.

Un service de conciergerie avant, pendant et après les obsèques

Le décès d'un être cher constitue toujours, pour ceux qui restent, une épreuve douloureuse. En effet, il est difficile d'affronter le deuil, tout en gérant l'**organisation des obsèques** et les formalités administratives. Il est toutefois possible de se faire accompagner.



Être accompagné avec empathie et bienveillance

Simplifia développe des services à destination des familles accompagnant un proche en fin de vie ou venant de décéder. Grâce à ses solutions proposées par plus de 1000 agences de pompes funèbres partenaires en France, ce sont 6000 familles qui sont accompagnées chaque mois.

Où trouver des agences de pompes funèbres partenaires ?

Simplifia recense dans un annuaire en ligne l'ensemble des pompes funèbres certifiées près de chez vous.

Afin d'être au plus proche des familles, Simplifia propose de nouveaux services via sa **conciergerie Sam Assistance**. Pour alléger la charge mentale liée au deuil, Simplifia met à disposition :

- Un **espace hommage en ligne**, afin que chaque famille puisse communiquer facilement et rapidement les informations relatives à la cérémonie (lieu et heure des obsèques, livraison de fleurs sur le lieu souhaité par la famille...). Cet espace permet aussi à l'entourage de rendre hommage au défunt en déposant des condoléances et photos. Les familles peuvent également commander un livre souvenir rassemblant tous les hommages rendus au défunt.
- Une **assistance post obsèques** complète pour les démarches administratives avec la rédaction des courriers obligatoires (demande de pension de réversion, clôture de comptes bancaires...).
- Des **experts en successions** (notaires qualifiés et service juridique).
- Un service de **gestion de la vie numérique** des défunts qui permet grâce à une adresse mail d'accéder à tous ses comptes souscrits en ligne.

Simplifia

www.simplifia.fr

L'info en +

- **4,83/5** : c'est la note obtenue par les pompes funèbres partenaires de Simplifia (sur la base de 12 987 avis Google récoltés entre le 1er mai 2024 et le 1er mai 2025)

Coup de ♥

Avec l'âge ou une **perte de mobilité**, des gestes aussi simples que passer un bras dans une manche ou enfiler un pantalon peuvent devenir difficiles, longs, voire douloureux. Pour beaucoup de personnes âgées et leurs aidants, le moment de l'habillage est une source quotidienne de stress, de fatigue et parfois de perte d'estime de soi.

Créée par Latifa Ben Turkia après avoir accompagné son père en perte d'autonomie, AAYLAA conçoit **des vêtements qui facilitent l'habillage** et préservent la dignité. Ouvertures ingénieuses, coupes ergonomiques, matières douces, enfilage sans effort : chaque modèle permet de préserver l'autonomie, réduire la douleur, et alléger la charge des aidants, tout en offrant un vrai plaisir de s'habiller. Conçus comme de véritables vêtements du quotidien (et non comme du matériel médical), les modèles AAYLAA allient **praticité**, **confort** et **élégance** pour redonner pouvoir et fierté à ceux qui les portent.

AAYLAA, c'est aussi une livraison rapide partout en France et des retours faciles sous 30 jours. **Bénéficiez de -10 %** sur votre commande avec le **code SILVER10**

aaylaa easywear

www.aaylaa.com

Nos conseils aux aidants pour un habillage en douceur

Tout d'abord, il est important de **respecter le rythme et les choix de la personne**. Chaque personne âgée a ses habitudes, ses préférences vestimentaires et son propre rythme. Lui laisser le temps de participer à l'habillage, même partiellement, favorise le maintien de son autonomie et de son estime de soi. Forcer ou précipiter ce moment peut générer de l'angoisse ou un sentiment de perte de contrôle.

Ensuite, il convient de **créer un climat rassurant et bienveillant**. L'habillement est un acte intime qui peut mettre la personne en situation de vulnérabilité. Parler calmement, expliquer les gestes réalisés et adopter une attitude patiente permettent de renforcer la confiance et de limiter les résistances. Un échange verbal ou un simple sourire peuvent transformer ce moment en temps de relation agréable.

Enfin, il est nécessaire d'**adapter l'environnement et les vêtements**. Un espace chauffé, sécurisé et bien éclairé contribue au confort de la personne. Le choix de vêtements souples, faciles à enfiler et adaptés à la saison facilite l'habillage et réduit la fatigue, rendant ce moment plus serein pour tous.

Des professionnels du déménagement à votre service

Emménager dans un logement de taille mieux adaptée et mieux aménagé ; se rapprocher de ses proches ; partir vivre au soleil… Nombreuses sont les raisons qui peuvent conduire à **déménager à la retraite**. S'il s'agit généralement d'une bonne nouvelle, ce changement s'accompagne de nombreuses démarches à gérer et peut se révéler stressant pour vous comme pour vos proches.



Un déménagement en toute sérénité

Pour que votre déménagement se passe comme sur des roulettes, les professionnels expérimentés d'ESI Mobility sont à vos côtés pour faciliter votre arrivée dans votre nouveau lieu de vie.

L'entreprise propose des prestations sur-mesure selon vos besoins. Elle met à disposition le matériel de déménagement adapté, des cartons de déménagement aux monte-meubles, pour prendre soin de vos effets personnels. Vous bénéficiez d'un **service de qualité respectant votre budget**, pour un déménagement porte à porte au niveau national ou international.

Pour les **clients VIP**, ESI Mobility s'occupe de tout : remontage du mobilier, transport d'objets lourds ou fragiles, tels que des œuvres d'art ou des piano et pour finir, déchargement et installation sous votre supervision.

À noter que ESI Mobility peut également vous proposer des **solutions de stockage** en caisses garde-meubles pour entreposer vos effets personnels et vos biens de valeur (œuvres d'art, mobilier ancien ou encombrant, etc.). Solutions idéales si votre nouveau logement est plus petit ou s'il y a un délai entre la sortie de votre ancien domicile et votre installation dans le nouveau.

www.group-esi.com

L'info en +

Scannez le QR code pour un devis gratuit

Nos conseils pour un déménagement serein

Un déménagement est souvent une étape importante de la vie, mais il peut aussi être source de stress et de fatigue. Pour l'aborder plus sereinement, une bonne **organisation en amont** est essentielle. L'idéal est de commencer les préparatifs plusieurs semaines à l'avance afin d'éviter les imprévus.

Faites le tri chez vous

La première étape consiste à **faire le tri** dans ses affaires. Déménager est l'occasion parfaite pour se séparer des objets inutiles ou peu utilisés, surtout si l'on va habiter dans un plus petit logement. Donner, vendre ou recycler permet non seulement de réduire le volume à transporter, mais aussi de repartir sur de meilleures bases dans son nouveau logement.

Emballez soigneusement vos affaires

L'emballage est une étape clé. Il est conseillé d'utiliser des **cartons solides**, d'identifier clairement leur contenu et la pièce de destination, et de protéger les objets fragiles avec soin. Prévoir un carton « essentiels » contenant les affaires indispensables pour les premiers jours (documents, chargeurs, vêtements, produits de toilette) est aussi très utile.

Pensez aux démarches administratives

En parallèle, il ne faut pas oublier les **démarches** : changement d'adresse, résiliation ou transfert des contrats (électricité, internet, assurance), inscription auprès des nouveaux services de proximité. Anticiper ces formalités permet d'éviter les coupures ou les oublis.

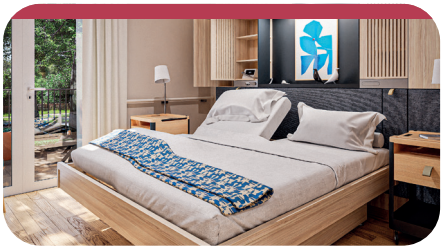
Faites attention à vous

Enfin, le jour J, il est important de **gérer son énergie**. Faire des pauses, bien s'hydrater et **déléguer certaines tâches** aide à rester efficace. Une fois installé, prendre le temps de déballer progressivement et de s'approprier son nouveau lieu permet de commencer cette nouvelle étape dans de bonnes conditions.



Un domicile adapté qui continue à vous ressembler

Il n'y a pas d'âge pour être chez soi. C'est pourquoi Zelder propose une adaptation sur mesure, clé en main et invisible de votre logement afin de vous permettre de rester y vivre confortablement et de continuer à vous sentir chez vous.



Une solution tout-en-un pour adapter son logement

Cette société française à mission révolutionne l'adaptation du logement grâce à une solution globale et sur mesure. Pionnière dans son domaine, la marque est aujourd'hui la seule à **considérer le logement dans sa globalité**, depuis le seuil de la porte d'entrée jusqu'au grenier. Cette vision intégrale lui permet de concevoir des espaces de vie parfaitement adaptés aux besoins spécifiques des clients, tout en alliant fonctionnalité, esthétique et personnalité.

Leur approche, centrée sur le design et le bien-être, ne se limite pas à l'esthétique : Zelder crée des lieux qui reflètent l'identité de leurs habitants, offrant un confort à la fois physique et mental. Mais ce qui distingue véritablement Zelder, c'est son accompagnement holistique. Les équipes prennent en charge toutes les étapes d'un processus souvent complexe et chronophage, en simplifiant chaque aspect pour les clients, qu'il s'agisse des démarches techniques, administratives ou organisationnelles.

Cette personnalisation exceptionnelle est rendue possible grâce à des **usines de production intégrées**. Situées en France, ces usines fabriquent avec soin chaque meuble et élément d'aménagement, garantissant une qualité irréprochable et un respect strict des normes environnementales. La maîtrise complète de la chaîne de production permet à Zelder d'assurer des délais optimisés et une personnalisation poussée pour répondre aux attentes les plus exigeantes.

ZELDER

01 59 30 08 07
www.zelder.fr

L'info en +

Zelder propose également une gamme de mobiliers conçus spécialement selon vos besoins pour votre domicile, disponibles directement depuis leur site internet.

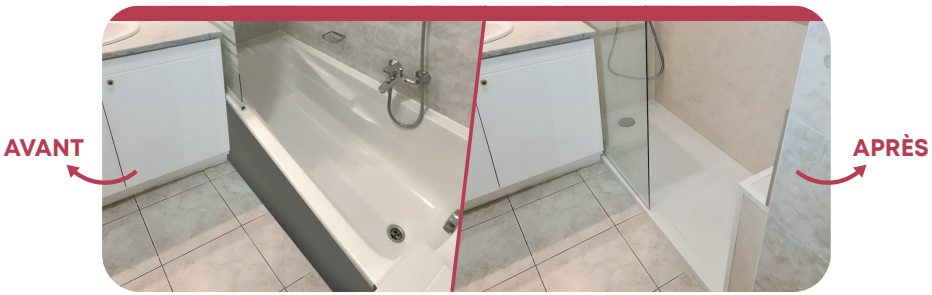
Une salle de bain sur mesure avec une douche sécurisée

La **salle de bain** est une pièce de la maison propice au bien-être. Cependant, elle peut présenter des risques d'accidents domestiques. Remplacer votre baignoire par une **douche sécurisée**, sans faire de compromis sur le design : c'est la promesse de Douches et Bains.

L'info en +

L'installation d'une douche sécurisée peut être financée grâce à plusieurs aides : crédit d'impôt de 25 %, MaPrimeAdapt' (voir p. 40) et d'autres subventions (MDPH, caisses de retraite...).

Remplacez votre baignoire par une douche



Spécialiste de la salle de bain sécurisée, Douches et Bains remplace votre baignoire (ou douche classique) par une **douche à l'italienne** spacieuse et sur mesure, s'intégrant parfaitement dans votre intérieur quelles que soient la configuration et la taille de la pièce. Les travaux sont réalisés en un jour seulement, et en moins d'une semaine pour une **rénovation complète** de la salle de bain.

Douches & Bains

01 84 88 87 73

www.douchesetbains.fr

Fabriquée en France et **garantie 10 ans**, la douche est équipée d'un sol antidérapant, d'une paroi vitrée sécurisée, mais aussi de **barres d'appui**, d'un siège relevable et anti-glisse ou encore d'une rampe d'accès.

Depuis 1975, le groupe FINSEN, spécialiste de la salle de bain et actionnaire de Douches et Bains, a réalisé plus de 30 000 salles de bain.

À noter que l'entreprise peut vous proposer des **financements** adaptés à votre situation. D'ailleurs, la TVA de 10 % vous est offerte avec le code SILVER

Des solutions d'élévation pour continuer à profiter de son chez soi

90% des seniors français souhaitent vieillir le plus longtemps possible dans le logement qu'ils occupent actuellement*, mais ce projet peut être compromis en cas de perte d'autonomie. L'installation d'un monte-escaliers ou d'un ascenseur de maison Stannah est une solution durable pour continuer à vivre chez soi, tout en restant indépendant.

Profitez de toutes les pièces de votre maison

Leader mondial des monte-escaliers, Stannah conçoit et installe des **solutions élévatrices** (monte-escaliers, plates-formes élévatrices et ascenseurs de maison) faciles à utiliser pour se déplacer, en toute sécurité et sans effort, d'un étage à l'autre.

Fabriqué sur mesure, le monte-escaliers Stannah fonctionne grâce à un **moteur électrique** et un système de **rails-guides** fixés directement sur les marches. Il peut équiper **tout type d'escalier** : droit, tournant, en colimaçon, en intérieur et en extérieur, chez soi et dans les parties communes. Les deux puissantes batteries embarquées permettent au Stannah de fonctionner, y compris en cas de coupure de courant.



L'installation d'une solution Stannah

Chaque projet est étudié sur place avec un conseiller technique Stannah, qui établit un devis personnalisé, gratuit et sans engagement. Les installations sont **garanties 2 ans**, pièces, main d'œuvre et déplacements. Le service après-vente est **disponible 7 jours sur 7** par téléphone.

Nouveauté : la gamme d'ascenseurs de maison Uplifts par Stannah

Stannah propose également une toute nouvelle gamme **d'ascenseurs domestiques** Uplifts. Conçus pour s'intégrer facilement dans divers types de logements (maison, duplex...), ils combinent **design**, confort et sécurité, et s'installent en une seule journée.

Grâce au **système de traction par câbles embarqué** et à l'intégration des rails à la cabine, il n'y a pas besoin de cage d'ascenseur avec Uplifts. **Branchés sur secteur**, leur consommation par trajet ne dépasse pas celle d'une bouilloire. Détecteurs d'obstacles et de surcharge, frein indépendant, batterie de secours intégrée, et bouton d'**appel d'urgence** : de nombreuses fonctionnalités garantissent une totale sécurité.

La gamme comprend deux modèles (chacun disponible en version compacte) : Uplift S2. pour une à 2 personnes debout, et Uplift S3. pour 3 personnes debout ou un fauteuil roulant.

De nombreux **équipements personnalisés** sont disponibles : porte à mi-hauteur ou pleine hauteur,



poignée de maintien ou encore télécommande supplémentaire.

L'installation d'un monte-escaliers ou d'un ascenseur privatif peut être financée par différentes aides et subventions, et bénéficie d'une **TVA réduite à 5,5%**.

* Étude Ifop, septembre 2023.

Stannah

0 800 94 20 54 Service & appel gratuits

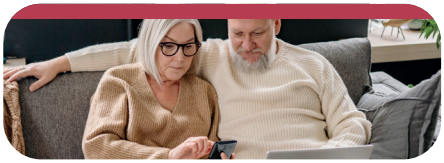
www.stannah.fr

Le bon plan

Stannah propose d'essayer un monte-escaliers gratuitement. Avec 66 000 Stannah installés en France, il y en a forcément un près de chez vous.

Des solutions innovantes de contrôle d'accès pour sécuriser le domicile

Les aidants le savent : gérer les visites des différents professionnels intervenant au domicile de ses proches s'avère complexe. En gérant à distance les accès à la résidence et au logement de leur parent, en contrôlant les entrées et sorties, ils peuvent veiller plus sereinement sur leurs proches : même à des kilomètres de leur lieu de résidence, tout est sous contrôle. Avec son **interphone sans fil**, ses **badges sécurisés** et la nouvelle technologie **Vigik+**, Intratone permet de sécuriser les accès des immeubles



dès l'entrée du hall. Kibolt offre de son côté, une réponse efficace et sûre aux préoccupations des aidants et des familles pour sécuriser et gérer l'accès au logement avec une serrure multipoints connectée et une solution clé et cylindre.

L'interphone sans fil Intratone

L'interphone sans fil Intratone est une solution optimale pour sécuriser tous les **accès d'une résidence**, depuis le portail jusqu'à la cave. Ce dispositif permet d'ouvrir à distance la porte de l'immeuble. Lorsqu'un visiteur sonne, le résident (ou l'aidant selon la programmation du service), reçoit un appel sur son téléphone fixe, son mobile ou sa tablette. La **vidéo** s'active alors en temps réel pour voir qui se présente en bas de l'immeuble. L'utilisateur peut alors décider de lui ouvrir, ou non, à distance, d'un simple appui sur une touche de son appareil. Pour les personnes à mobilité réduite et les aidants souvent éloignés géographiquement, plus besoin de se déplacer pour aller ouvrir la porte aux **visiteurs extérieurs** : tout peut se faire à distance.

Si vous habitez en appartement et êtes intéressé par l'interphone Intratone, parlez-en à votre gestionnaire d'immeuble.

intratone

01 86 65 02 60
www.intratone.fr



Le bon plan ARKEA Care

La centrale tactile Arkéa care connectée à l'interphone Intratone
Un appui sur l'interphone va déclencher la sonnerie de la centrale tactile Arkéa care. Si le résident répond, la vidéo capturée par l'interphone s'affiche à l'écran et il peut interagir vocalement avec le visiteur. Le résident choisit d'ouvrir ou non la porte d'entrée du bâtiment.

Les solutions Kibolt smart et Kibolt Home pour protéger votre logement et votre famille

Véritable dispositif tout-en-un pour la sécurité et le confort des personnes en perte d'autonomie, la **serrure connectée Kibolt Home** simplifie le quotidien des résidents et des aidants et leur garantit plus de tranquillité d'esprit. Avec Kibolt Home, plus besoin de fournir un double des clés à chacun des prestataires intervenant au domicile de ses proches : le dispositif est entièrement pilotable et programmable à distance.

Via l'**application mobile Kibolt**, l'aidant peut déverrouiller la porte du logement à distance lorsque le professionnel (l'infirmier ou la coiffeuse à domicile par exemple) se présente pour une visite ponctuelle. L'utilisateur peut aussi configurer un badge pour les prestataires réguliers (auxiliaire de vie...), qui fonctionnera uniquement aux jours et horaires convenus. L'aidant dispose, en outre, de l'**historique des passages** pour s'assurer que son parent a bien bénéficié des soins ou services prévus. En cas de perte, le badge peut être désactivé en un clic afin d'interdire au prestataire l'accès au logement.

kibolt
02 21 83 14 74
www.kibolt.fr



La serrure connectée Kibolt Home comporte une **fonction anti-errance** : si la personne désorientée souhaite sortir de chez elle alors que cette fonction est activée, une simple pression sur la poignée enclenche immédiatement un appel sur le mobile de l'aidant. Celui-ci peut alors communiquer oralement et visuellement avec son parent : l'image apparait sur l'écran tactile au-dessus de la poignée afin de comprendre la situation, rassurer la personne et éventuellement accepter la sortie.

Plus besoin d'installer une boîte à clés ! **Kibolt smart** est une solution clé et cylindre qui facilite la gestion des droits d'accès au logement pour les prestataires et les bénéficiaires : autorisation d'accès selon les plages horaires et les jours fériés, suppression des clés en cas de perte ou de vol, historique des entrées. Gérez les droits des clés à distance depuis l'application Kibolt. Kibolt smart est la solution la plus sécurisée du marché, chaque clé et chaque cylindre disposent d'un code de cryptage individuel.

Les + de la serrure connectée

- Adaptable à toutes les portes, la serrure se pose en applique
- Multiples possibilités d'ouvertures : smartphone, badge, clé mécanique
- Gestion à distance et en temps réel via l'application gratuite KiHome
- Batterie de secours en cas de coupure de courant avec une alerte sur le mobile
- Choix des dates et des plages horaires pour un meilleur contrôle d'accès
- Historique d'ouvertures des visiteurs et des occupants
- Judas numérique et système d'alarme intégré (capteur de vibrations, de tentative d'arrachement et infrarouge)

Vieillir chez soi en toute sécurité grâce à un bon aménagement : notre best-of !

Dans les derniers numéros de ce Guide, nous vous avons proposé des conseils pour bien aménager votre salon, votre cuisine, votre salle de bain ou encore votre chambre à coucher. Pour conclure cette série, nous vous proposons un « best-of » de nos recommandations, toutes pièces confondues ! Notre objectif : vous aider à anticiper en amont les défis liés au vieillissement, pour que votre logement y soit déjà préparé.

BIEN AMÉNAGER SA CHAMBRE À COUCHER



Le lit est un élément central : sa hauteur doit permettre de poser les pieds à plat au sol pour se lever facilement, et il est préférable qu'il soit accessible des deux côtés. Dans les placards et armoires, les objets lourds sont à ranger à hauteur intermédiaire pour éviter les lumbagos. Nous vous conseillons d'opter pour un **mobilier peu encombrant** (meubles en quantité limitée, rangés contre les murs) afin de faciliter la circulation. Nous suggérons également l'installation d'un éclairage à détection de présence pour prévenir les chutes nocturnes. Enfin, le port de chaussures ou chaussons adaptés, stables et antidérapants contribue à sécuriser les déplacements dans la chambre.

UNE CUISINE ERGONOMIQUE ET SÉCURISÉE

Dans la cuisine, l'idéal est que l'évier vous évite de vous pencher et soit équipé d'une robinetterie ergonomique (tuyau souple). Nous suggérons de privilégier des rangements à mi-hauteur pour limiter les gestes contraignants, ainsi que des systèmes facilitant l'accès au contenu du placard (**étagères coulissantes**). Le plan de travail et les zones de cuisson doivent être correctement éclairés afin d'éviter les zones d'ombre, en prévision d'éventuels problèmes de vue. Nous vous conseillons aussi d'opter pour des plaques de cuisson équipées d'indicateurs de chaleur pour prévenir les brûlures. Il est également recommandé de s'équiper de dispositifs de sécurité, tels qu'un détecteur de fumée et un extincteur.



BIEN AMÉNAGER SON SALON



Dans le salon, nous vous recommandons d'opter pour un fauteuil confortable, stable et équipé d'accoudoirs afin de faciliter l'assise et le lever. Les tapis doivent être correctement fixés ou antidérapants pour éviter toute perte d'équilibre. Côté éclairage, nous vous conseillons de privilégier des **sources lumineuses efficaces**, d'éviter les zones d'ombre et surtout, d'installer des interrupteurs accessibles avant tout déplacement. Nous suggérons également de sécuriser les chaises et petits meubles à l'aide de patins antidérapants et d'éviter les meubles instables ou encombrants au centre de la pièce (consoles, meubles à roulettes).

UNE SALLE DE BAIN « ANTI-DÉRAPAGES »



La salle de bain est une pièce particulièrement propice aux chutes ; heureusement, nous avons quelques solutions à vous proposer. Tout d'abord, nous suggérons de remplacer la baignoire par une douche à l'italienne, plus accessible, équipée de barres d'appui et, si nécessaire, d'un siège mural stable. L'installation d'un mitigeur thermostatique est recommandée pour prévenir les risques de brûlures. Nous conseillons également de poser des tapis de bain antidérapants correctement fixés et de vérifier leur adhérence avant chaque utilisation. De même, il existe des **revêtements antidérapants** pour le sol (sol PVC par exemple). Enfin, des rangements accessibles à portée de main permettent de limiter les gestes dangereux et les pertes d'équilibre.

BIEN AMÉNAGER SON JARDIN



Pour finir, dans le jardin, il est recommandé, une fois encore, d'installer des rampes ou des barres d'appui le long des murs et des zones en pente pour sécuriser les déplacements. Pour le potager, nous suggérons l'utilisation de bacs surélevés afin de réduire la fatigue et les douleurs articulaires. Les **outils de jardinage ergonomiques** (à manche facile à saisir, pas trop lourds) sont à privilégier pour limiter les efforts et prévenir les blessures. Nous conseillons également d'agrandir les allées afin de faciliter la circulation, y compris pour les personnes à mobilité réduite. L'installation d'un éclairage automatique permet de sécuriser les déplacements, notamment à la tombée de la nuit. Nous suggérons d'opter pour un arrosage automatique afin de réduire la charge physique. Enfin, pourquoi ne pas installer un portail motorisé pour maîtriser les entrées et sorties du domicile ?

Pour recevoir les anciennes éditions du guide avec le détail de nos conseils pièce par pièce, écrivez-nous à l'adresse : contact@silveralliance.fr

Une balance connectée pour suivre votre santé



Avec Withings, suivre sa santé au quotidien devient simple, discret et rassurant. Grâce aux balances connectées, il est possible de surveiller régulièrement sa masse musculaire, un indicateur clé pour prévenir le risque de chute, conserver sa force et préserver son autonomie plus longtemps. En repérant plus tôt les évolutions du corps, chacun peut adapter son activité physique en douceur, à son rythme, sans contrainte.

Withings propose une gamme complète de **balances connectées**, adaptées à chaque besoin :

- **Body Smart** (99,95 €) permet de suivre le poids, la masse grasse et musculaire, la fréquence cardiaque et l'équilibre métabolique.
- **Body Comp** (199,95 €) va plus loin avec l'analyse de plus de 30 biomarqueurs pour une vision globale de la santé.
- **Body Scan** (399,95 €) offre une analyse encore plus précise, avec la répartition de la masse musculaire et graisseuse sur 5 zones du corps, pour un suivi approfondi.

Toutes ces balances, connectées en Bluetooth et Wi-Fi, fonctionnent avec l'**application Withings+**, qui transforme les mesures en conseils simples, clairs et faciles à comprendre, pour accompagner chacun vers une meilleure santé, sans jargon médical.

Parce que le sommeil joue un rôle essentiel dans l'énergie, l'équilibre et la prévention des chutes, Withings a également développé le **Sleep Analyzer** : un capteur de sommeil à glisser sous le matelas, sans rien porter ni changer à ses habitudes. Il aide à mieux comprendre la qualité de ses nuits et à agir lorsque le sommeil devient moins réparateur.

Depuis sa création en 2008, Withings accompagne déjà **plus de 10 millions d'utilisateurs** dans plus de 40 pays, avec une même ambition : donner à chacun les moyens de mieux comprendre son corps, pour rester actif, autonome et serein le plus longtemps possible.

WITHINGS

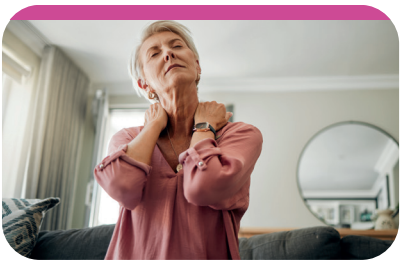
www.withings.com

Le bon plan

Withings vous offre 10 % de réduction pour l'achat d'une balance connectée avec le code WITH-SILVERECO-26

Qu’est-ce que la fibromyalgie ?

En France, la fibromyalgie concernerait environ 1,5 à 2 % de la population, selon l’Assurance Maladie, et touche surtout les femmes, en particulier entre 40 et 50 ans, bien qu’on en parle encore trop peu.



La fibromyalgie, également appelée syndrome fibromyalgique, est une maladie chronique encore mal connue. Elle se manifeste principalement par des douleurs persistantes dans les muscles et les articulations, une fatigue intense, des troubles du sommeil, ainsi que des **symptômes dépressifs ou anxieux**. Une personne atteinte ressent des douleurs diffuses dans tout le corps, souvent pendant plusieurs mois. Ce qui rend cette maladie particulière, c’est que même des stimulations normalement indolores peuvent être amplifiées, entraînant une baisse d’énergie et un inconfort important dans les activités du quotidien. Les symptômes varient beaucoup d’une personne à l’autre et peuvent aussi évoluer avec le temps.

Les personnes atteintes ressentent souvent des **douleurs musculaires ou articulaires** tous les jours, qui peuvent s’aggraver sous l’effet du stress, du froid ou de l’humidité. À cela s’ajoute une grande fatigue, souvent liée à un sommeil de mauvaise qualité, ainsi que des troubles de l’humeur comme l'anxiété ou la dépression. D’autres symptômes peuvent également apparaître, tels que maux de tête, douleurs à la mâchoire, troubles digestifs, ou encore sensations de fourmillements dans les extrémités.

À ce jour, **la cause exacte de la fibromyalgie n’est pas clairement identifiée**, même si plusieurs facteurs semblent jouer un rôle, notamment des antécédents de maladies chroniques, des événements stressants ou physiques, et le stress. Aujourd’hui, il n’existe pas d’examen médical unique permettant de diagnostiquer directement la fibromyalgie, et le diagnostic repose donc sur l’évaluation des symptômes décrits par les patients. Pour soulager ces symptômes, il n’y a pas de traitement unique, mais un ensemble de solutions adaptées à chaque personne, alliant traitements non médicamenteux et médicamenteux selon les besoins.

L'audition, un capital à préserver pour rester soi-même

Votre audition ne cesse d'évoluer, souvent sans que vous ne vous en rendiez compte. Non traités, les **troubles auditifs** peuvent engendrer des problèmes de santé et impacter votre vie quotidienne.



Le bilan auditif[1] Audika, un rendez-vous inimitable pour redécouvrir des sons oubliés

Les experts Audika vous accompagnent dans la durée pour vous aider à entendre mieux. Une prise en charge attentionnée qui commence par un **bilan auditif[1] complet et gratuit** en centre. L'audioprothésiste réalise ensuite une **otoscopie** (examen indolore de l'oreille) pour s'assurer que votre conduit auditif n'est pas obstrué. L'étape suivante consiste en une série de **tests sonores** pour mesurer votre acuité auditive. Si votre bilan révèle une perte auditive, l'audioprothésiste, vous accompagnera pour trouver les **aides auditives qui sont faites pour vous**, selon vos besoins, vos habitudes de vie et votre budget. Vous bénéficiez d'un **essai gratuit et sans engagement, pendant 30 jours**[2], pour en ressentir et en apprécier les bienfaits immédiats dans votre quotidien.

Avec **plus de 45 ans d'expertise**, Audika est la Marque Préférée des Français[3] depuis 2022. Audika est fière de recevoir pour la 6ème année consécutive, le prix « Élu Service Client de l'Année 2026[4] » dans la catégorie Solutions auditives, un témoignage de son engagement envers la satisfaction de ses clients.

[1] Bilan non médical.
[2] Essai gratuit 30 jours sans engagement – Sur prescription médicale uniquement
[3] Etude réalisée du 4 au 6 décembre 2024 par OpinionWay auprès d'un échantillon représentatif de 1016 personnes de la population française de 18 ans ou plus, dans la catégorie réseaux de centres auditifs.
[4] Catégorie Solutions auditives – Étude Ipsos bva – Viséo CI – Plus d'infos sur escda.fr

Audika
Experts et à votre écoute
0 800 590 200 Service & appel gratuits
www.audika.fr

L'info en +

3 signes avant-coureurs d'une perte auditive

- Avoir du mal à suivre une conversation
- Faire souvent répéter ses interlocuteurs
- Écouter la télévision à un volume élevé

Un opticien à domicile sur simple rendez-vous

40 % des plus de 78 ans ne portent pas de lunettes adaptées à leur vue*. Premier réseau national d'opticiens à domicile, la société Les Opticiens Mobiles améliore la **santé visuelle** des Français sur leur lieu de vie (domicile, résidence services, Ehpad...). Leur service est certifié NF Service « Services aux personnes à domicile » par l'AFNOR depuis 2016.



Essayez vos lunettes sans vous déplacer

L'Opticien Mobile se déplace sur votre lieu de vie avec son matériel professionnel et un **large choix de montures et de verres**. Après une évaluation de vos besoins, il réalise un **bilan visuel** sur la base d'une ordonnance valide**. Il vous accompagne également dans le choix de votre **équipement** selon vos besoins, vos envies et votre environnement de vie. Une fois le devis validé, votre **paire de lunettes** est préparée dans l'atelier Les Opticiens Mobiles, avant de vous être livrée à domicile par l'Opticien Mobile, qui assure l'**ajustage** et valide sa conformité en conditions réelles. L'Opticien Mobile s'occupe de tout : il **coordonne le parcours de soins visuels**, si nécessaire, avec l'ensemble de vos interlocuteurs et gère la prise en charge du **tiers-payant** avec la Sécurité sociale et la mutuelle.

L'info en +

Le service en chiffres

- **4,9/5** : note moyenne sur Avis-Vérifiés.com
- **96 %** : taux de satisfaction client 2024

Le savez-vous ?

Créée par Les Opticiens Mobiles, LUCIID est la seule gamme de lunettes éco-responsables vendue exclusivement à domicile, favorisant les circuits courts et co-créée avec des opticiens qui ont pleinement conscience de vos besoins. Découvrez la collection LUCIID dans la mallette de votre Opticien Mobile !

LES OPTICIENS MOBILES

01 84 88 85 87

www.lesopticiensmobiles.com

essilor EXPERTS SPÉCIALISTE 2025

* Étude Inserm, novembre 2018. ** La validité d'une ordonnance est fixée à 3 ans pour les patients âgés de plus de 42 ans.

Check-up santé : les examens médicaux à ne pas manquer !

À partir de 50 ans, il est nécessaire de faire des contrôles réguliers chez des spécialistes pour faire le point sur sa santé et repérer les premiers signes d'une éventuelle pathologie. Voici le calendrier des principaux examens à ne pas manquer.

À partir de 50 ans



CONTRÔLE BUCCO-DENTAIRE Même en l'absence de douleurs, il est recommandé de consulter un chirurgien-dentiste au moins une fois par an et de réaliser un détartrage tous les six mois pour éliminer la plaque dentaire, à l'origine d'infections, de pathologies cardiaques ou de malnutrition.

EXAMEN DERMATOLOGIQUE Il est recommandé de consulter un dermatologue au moins une fois par an, surtout si vous présentez de nombreux grains de beauté (au moins 40), des tâches de rousseurs ou si vous avez été exposé au soleil pendant votre enfance.

BILAN CARDIOVASCULAIRE Il consiste en une enquête complète comprenant un interrogatoire pour repérer vos facteurs de risques (hérédité, surpoids…), une prise de sang (glycémie et cholestérol), un électrocardiogramme au repos (détection éventuelle des troubles du rythme) et une mesure de la pression artérielle. Il est recommandé tous les deux ans à partir de 45 ans pour les hommes et de 50 ans pour les femmes.

TEST IMMUNOLOGIQUE Ce test de recherche de sang caché dans les selles permet de dépister un cancer colorectal. Le test est à faire chez soi, puis à envoyer gratuitement au laboratoire pour être analysé. Selon les résultats, une coloscopie (exploration visuelle de l'intestin) peut être prescrite. Cet examen est recommandé tous les deux ans dès 50 ans et jusqu'à 74 ans.

MAMMOGRAPHIE Cette radiographie permet de dépister le cancer du sein. Prise en charge à 100 %, elle est recommandée tous les deux ans à toutes les femmes de 50 à 74 ans.

FROTTIS DU COL UTÉRIN Pratiqué par le gynécologue ou le médecin généraliste, ce prélèvement est recommandé tous les ans, à partir de 25 ans et idéalement jusqu'à 65 ans, pour dépister le cancer du col de l'utérus.

DOSAGE DU TAUX DE PSA Ce dépistage du cancer de la prostate consiste en une prise de sang suivie, le plus souvent, d'un toucher rectal. Dès 70 ans, il est recommandé de réaliser un dépistage une fois par an.

À partir de 60 ans



OSTÉODENSITOMÉTRIE Cette mesure de la densité minérale osseuse est effectuée sur le rachis et le col du fémur pour établir le diagnostic d'ostéoporose, maladie à l'origine de nombreuses chutes. Cet examen est recommandé tous les 3 à 5 ans.

BILAN VISUEL Avec l'âge, le risque de développer une maladie ophtalmologique augmente (glaucome, DMLA, cataracte…). Pour détecter ces différentes maladies à un stade précoce, et les traiter si besoin, une visite de contrôle régulière chez un ophtalmologue (ou un opticien) est recommandée au moins une fois par an.

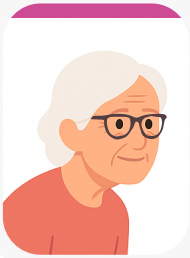
DÉPISTAGE AUDITIF La perte auditive liée à l'âge, ou presbyacousie, démarre dès l'âge de 25 ans, mais commence généralement à se faire ressentir à partir de 50 ans. Il est recommandé de faire contrôler son audition chez un ORL (ou un audioprothésiste) tous les deux ans, puis chaque année après 70 ans.

À partir de 70 ans



BILAN NEUROCOGNITIF Cet examen, qui permet de dépister précocement une maladie dégénérative (Alzheimer, Parkinson…), consiste en une série de tests rapides réalisés par un médecin généraliste et suivis, si nécessaire, d'un bilan neuropsychologique complet dans un centre de la mémoire. Ce bilan est, le plus souvent, à la demande de l'entourage qui remarque des changements de comportements (vertiges, problème d'orientation, perte de mémoire et/ou confusion mentale) chez un proche âgé.

À partir de 80 ans



BILAN NUTRITIONNEL En cas de perte de poids rapide, sans cause visible, il est conseillé de consulter un nutritionniste ou son médecin généraliste. Lors de la consultation, une enquête alimentaire est réalisée pour prévenir la dénutrition et la fonte musculaire. Un traitement médicamenteux peut être prescrit.

Quels aliments privilégier lorsque l'on a trop de cholestérol ?

Avec l'âge, il est fréquent de voir son taux de cholestérol augmenter. Bien que cela ne soit pas une maladie en soi, un taux trop élevé peut fragiliser les artères et accroître le risque de troubles cardiovasculaires. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut le réduire en prenant de bonnes habitudes alimentaires. On vous explique tout !

L'aubergine



Tout d'abord, l'aubergine contient des fibres solubles qui aident naturellement à éliminer le cholestérol. En effet, un régime riche en fibres peut aller jusqu'à réduire le taux de cholestérol de 15 %. Dans la mesure du possible, privilégiez les aubergines bio, car plus d'un tiers des aubergines non biologiques contiennent des résidus de pesticides. Vous pouvez les cuisiner de différentes façons, par exemple en moussaka, en caviar d'aubergine, ou encore farcies.

Les noix



Les noix sont aussi des alliées de choix pour baisser son taux de cholestérol. En effet, elles apportent des fibres, des acides gras insaturés que l'on appelle du « bon gras » qui limitent l'absorption du cholestérol. C'est pourquoi Santé publique France recommande une petite poignée de fruits à coque par jour (non salés).

L'avoine



L'avoine est aussi un aliment riche en fibres solubles qui piègent le cholestérol et favorisent son élimination. Pour consommer de l'avoine au quotidien, il est possible d'opter pour du müesli avec des fruits secs et des noix ou tout simplement pour un yaourt au lait d'avoine.

La tomate



Pour finir, la tomate contient un puissant antioxydant : le lycopène. Celui-ci limite l'oxydation du cholestérol, un phénomène qui permet de rétrécir les artères. De plus, il contribuerait à la lutte contre certaines maladies comme le cancer de la prostate, l'ostéoporose ou le diabète. On trouve aussi du lycopène dans le melon et la papaye.

3 applications pour prendre en main sa santé

Gérer sa santé grâce aux nouvelles technologies, c'est possible ! Voici notre sélection d'applis utiles et faciles à utiliser au quotidien pour vous.

Doctolib

On ne présente plus cette application qui permet de prendre rendez-vous avec des médecins, spécialistes ou non, ou encore dans des laboratoires d'analyse près de chez soi. Bonus : elle permet aussi de transmettre des documents en quelques clics (ordonnances, résultats de prise de sang…).

Google Fit

Google Fit est une application de Google dédiée au suivi de l'activité physique et de la santé. Elle enregistre les pas, les activités sportives, le temps actif et les points cardio, en se basant sur le smartphone ou des objets connectés (montres, bracelets). Son objectif : encourager une vie plus active grâce à des objectifs simples et des statistiques claires.

Plant Nanny

Plant Nanny est une application ludique qui aide à boire assez d'eau au quotidien.

Chaque verre enregistré fait grandir une plante virtuelle, ce qui motive à garder une bonne habitude d'hydratation. Pour rappel, il est recommandé de boire au moins 1,5 L d'eau par jour.

Coup de ♥

Mieux vaut prévenir que guérir ! Avec HiNounou et son « wellness kit » utilisant l'intelligence artificielle, surveillez votre santé depuis le confort de votre domicile/institution.

Ce kit complet comprend une APP Jumeau numérique 5D avec un tensiomètre, un glucomètre, une balance, un ECG et un capteur d'environnement domestique, etc. L'objectif ?

Via l'IA, détecter et suivre les risques de maladies chroniques et chutes et offrir au patient, à ses aidants familiaux et professionnels un suivi personnalisé. La solution HiNounou est déployée dans 13 pays auprès de 1 million de personnes.

HiNounou

www.hinounou.com

Des solutions adaptées pour répondre à vos besoins nutritionnels

Contrairement aux idées reçues, les **besoins nutritionnels** ne faiblissent pas avec l'âge. Au contraire, certains augmentent. En effet, à partir de 60 ans, notre organisme évolue et des pathologies liées au vieillissement de notre corps peuvent apparaître.



Redonner le goût de manger

Expert de l'**alimentation médicale** et de la nutrition clinique, Nutrisens, entreprise à mission, accompagne les personnes ayant des pathologies liées au vieillissement (dénutrition, troubles de la déglutition…) au **moment des repas**.

Biscuits et veloutés hyperprotéinés, eaux gélifiées, boissons hypercaloriques… Nutrisens a développé des **solutions nutritionnelles** bonnes et savoureuses, faciles à consommer, pour couvrir les besoins nutritionnels et hydriques journaliers, tout en retrouvant le **plaisir de manger**.

Élaborés par des diététiciens et préparés par des chefs cuisiniers, tous ces produits, utilisés en établissement et reconnus par les professionnels de santé, sont **disponibles en pharmacie** et sur la boutique en ligne de Nutrisens.

NUTRISENS*

01 84 88 85 90
www.nutrisens.com

Fortesens : une gamme conçue pour soutenir l'énergie, la performance, l'équilibre et la santé à tous les âges de la vie !

L'apport de protéine contribue au maintien de la masse musculaire et favorise une ossature normale.

Cette nouvelle gamme, riche en protéines, vous accompagne tout au long de la journée sous différents formats : boissons, biscuits, velouté, céréales ou sous forme de poudre à intégrer dans votre alimentation.

A retrouver sur **shop.nutrisens.com**

La Nutri Hotline

Vous ou votre proche êtes en perte d'autonomie ou avez des difficultés à vous alimenter ?

Vous recherchez une solution pour assurer la continuité des soins nutritionnels suite à une hospitalisation ?

Les conseillers Nutrisens répondent à vos questions et vous mettent en relation avec des professionnels experts à votre service.

Service accessible du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h au numéro ci-contre.

Qu'est-ce que la dénutrition ?

La dénutrition est un état de déséquilibre nutritionnel lié à des apports alimentaires insuffisants par rapport aux besoins de l'organisme. Elle touche particulièrement les personnes âgées, les personnes malades ou en situation de fragilité. Plusieurs **symptômes doivent alerter** : une perte de poids involontaire, une diminution de l'appétit, une grande fatigue, une fonte musculaire, des vêtements devenus trop larges, une fragilité accrue, des chutes répétées ou encore une cicatrisation lente. Sur le plan psychologique, on peut également observer un isolement, une perte de motivation ou une tristesse inhabituelle.

La prévention repose sur des **conseils simples mais essentiels** : veiller à une alimentation suffisante et équilibrée, riche en protéines et en énergie, fractionner les repas si nécessaire, favoriser des aliments appréciés, adapter les textures en cas de troubles de la mastication ou de déglutition, et maintenir une bonne hydratation. L'entourage joue un rôle clé en repérant les signes précoces et en encourageant les repas conviviaux. Un suivi médical ou diététique est indispensable en cas de doute.

Les **conséquences de la dénutrition** sont importantes : baisse de l'immunité, risque accru d'infections, perte d'autonomie, augmentation des hospitalisations et mortalité plus élevée. Une prise en charge précoce permet pourtant d'améliorer nettement la qualité de vie.

Coup de ♥

De nombreuses personnes en perte d'autonomie souffrent d'un manque d'appétit, pouvant conduire à leur dénutrition.

Face à ces problématiques, Trayvisor a développé une solution basée sur l'intelligence artificielle, à destination des établissements de santé. Grâce à une prise de photos, ce dispositif relève les ingesta et en calcule les apports nutritionnels.

Un outil clé en main précieux pour la prise en charge nutritionnelle personnalisée des personnes vulnérables ainsi que pour lutter contre le gaspillage alimentaire.



www.trayvisor.com

Des produits d'incontinence livrés en toute discrétion



Bien qu'encore tabou, le sujet de l'**incontinence** concerne pourtant 3 millions de Français et, contrairement aux idées reçues, pas uniquement des personnes âgées. S'il existe de nombreux traitements, comme la rééducation ou les interventions chirurgicales, le recours à des protections reste pour beaucoup une nécessité. Toutefois, cet acte d'achat n'est pas toujours simple à réaliser (embarras, difficulté à se déplacer...).

Une large gamme de produits pour votre bien-être

L'info en +

3 astuces pour prévenir l'incontinence

- Réduire votre consommation d'alcool, de thé et de café
- Éviter de porter des charges lourdes et des escarpins
- Faire des exercices de renforcement du périnée

Le bon plan

10 % de remise immédiate sur votre première commande avec le code SILVERALLIANCE
Livraison gratuite à partir de 100 €.

Sphere-santé

01 84 88 88 52
www.sphere-sante.com

Sphère-Santé est le leader de la vente de **produits d'incontinence** avec plus de 1 200 références de grandes marques **toujours en stock,** dont celle de Sphère-Santé : protections, vêtements, produits d'hygiène...

Livrés en 24h, les colis Sphère-Santé ne présentent **aucun logo** afin de respecter votre vie privée. Du lundi au vendredi, des conseillers sont disponibles par téléphone pour vous aider dans votre choix et prendre, si besoin, votre commande.

Sphère-Santé propose également sur son site Internet une **rubrique d'information** sur l'incontinence et ses traitements. En outre, chaque mois, le Professeur François Haab, **chirurgien urologue** à l'hôpital américain de Neuilly, répond à toutes les questions posées sur le blog, en vidéo sur la chaîne Youtube de Sphère Santé.

Nos engagements

Un engagement à votre service

Notre raison d'être : offrir à chacun des solutions de confiance pour bien vivre et bien vieillir chez soi. C'est pourquoi nous mettons chaque jour tout en oeuvre pour référencer des biens et des services de qualité et vous proposer des remises exclusives et des conseils d'experts.

Un engagement au service de la qualité

Pour garantir la qualité des solutions proposées dans ce guide, les entreprises membres font l'objet d'un processus de sélection rigoureux. Elles doivent tout d'abord répondre à plusieurs critères d'éligibilité, parmi lesquels s'inscrire dans une démarche qualité, être l'un des trois leaders dans leur secteur d'activité, être reconnue pour la qualité de leur relation client et avoir une couverture géographique nationale. Si l'entreprise répond à l'ensemble de ces critères, elle est auditionnée lors d'un Comité de recrutement réunissant tous les dirigeants des entreprises membres de la Silver Alliance. À l'issue de sa présentation, les membres votent son entrée ou non dans l'Alliance : l'entreprise est admise si elle reçoit un avis favorable à l'unanimité.

Un engagement sociétal

Nous avons lancé l'opération Rêves de Seniors pour changer le regard que porte la société sur la vieillesse en permettant à des personnes âgées de 60 ans et plus de réaliser leur rêve. Interroger les seniors sur les rêves qu'ils portent en eux et les aider à les réaliser n'est pas un acte anodin. C'est pour nous un acte militant. Pourquoi ? Parce que le fait même de poser la question revient à les considérer comme tout un chacun, des êtres de désirs doués de projets et de choix. Et c'est justement le fait de considérer leur besoin de réalisation et de dépassement de soi comme quelque chose de « normal » qui participe d'une posture militante pour changer le regard sur le vieillissement. C'est tout cela que porte Rêves de Seniors !

Un engagement pour la protection de vos données

Chez Silver Alliance, vos données personnelles ne sont utilisées qu'avec votre consentement. Elles ne sont pas utilisées à des fins commerciales. Elles peuvent toutefois, avec votre accord, nous permettre de vous mettre en relation avec l'un de nos membres. Nous respectons ainsi à la lettre les termes du règlement européen n°2016/679, dit Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD).

Un engagement en faveur de l'environnement

Tous nos supports de communication sont imprimés sur du papier certifié Programme de Reconnaissance des Certifications Forestières (PEFC). Cette certification garantit une gestion éco-responsable des forêts et assure la traçabilité de la matière depuis la forêt jusqu'au produit fini.

Silver Alliance devient une entreprise à mission



Comme toutes les autres filiales du Groupe Oui Care, Silver Alliance est devenue entreprise à mission en 2024. Ce statut, que partagent 1 500 entreprises en France, signifie que le Groupe a inscrit une raison d'être sociale et/ou environnementale dans ses statuts et s'engage à poursuivre une finalité d'intérêt général, tout en restant une entreprise à but lucratif.

Notre raison d'être

« Nous prenons soin des Hommes et de leur environnement en contribuant au mieux grandir, mieux vivre et au mieux vieillir de toutes et tous, tout en portant une égale attention à nos collaborateurs et à nos clients. »

Nos objectifs statutaires

De façon tangible, nous nous engageons sur quatre objectifs statutaires :

1- Favoriser l'épanouissement et le développement professionnel de nos collaborateurs.

2- Contribuer à l'équilibre des foyers et accompagner le mieux-grandir, le mieux-vivre et **le mieux-vieillir** de tous.

3- Laisser une empreinte territoriale positive et réduire notre impact environnemental en tant qu'acteur de proximité engagé.

4- Agir contre les violences faites aux femmes, le travail non déclaré et **l'âgisme**.

Chez Silver Alliance, cette raison d'être s'incarne dans nos actions au quotidien et notamment dans notre opération Rêves de Seniors.

L'opération Rêves de Seniors : Il n'y a pas d'âge pour réaliser ses rêves



Depuis 2020, nous réalisons des rêves de personnes de 60 ans et plus avec notre opération Rêves de Seniors. L'objectif ? Lutter contre l'âgisme en donnant à voir, dans les médias, les histoires de seniors épanouis, aux personnalités et aux parcours de vie très divers. Parmi les 18 rêves déjà réalisés : faire un baptême de parachute au-dessus du bassin d'Arcachon, voler en ULM avec des oies apprivoisées, cuisiner avec un chef étoilé ou encore, entrer dans les coulisses d'un match du XV de France.

En septembre dernier, Claire, 73 ans, a réalisé son rêve en surfant pour la **première fois** sur une plage de **Royan** avec Ismaël Guilliorit, champion de parasurf. Malgré une météo capricieuse, elle a pu **se jeter à l'eau et attraper quelques vagues**, une expérience qu'elle qualifie **d'inoubliable**. La senior sportive, passionnée de sensations fortes, a même été suivie par une équipe de reporters de TF1 venue spécialement sur place.

Vous avez envie de tenter votre chance à votre tour ? Retrouvez toutes les informations pour participer **au dos du guide**.

Notre nouveau partenaire : Arkéa Care

Depuis 2025, Arkéa Care a rejoint l'aventure et soutient l'opération Rêves de Seniors. La filiale du groupe bancaire coopératif Crédit Mutuel Arkéa vient de changer de nom : avec cette nouvelle stratégie de marque, **Arkéa Care réaffirme son engagement pour le bien-vieillir** et rappelle que sa mission est de prendre soin de la personne âgée et de son entourage tant familial que professionnel.

« *Le Care évoque la bienveillance, l'écoute, l'empathie, la proximité, l'attention… autant de mots qui font écho à la personnalité et aux valeurs de notre nouvelle marque. C'est une promesse exigeante et motivante pour les équipes ; elle doit être au cœur des services technologiques que nous développons* »

Antoine Lefebvre, DG d'Arkéa Care.

Rêves de Seniors

SILVER ALLIANCE

Il n'y a pas d'âge pour réaliser ses rêves



Pour participer à l'opération Rêves de Seniors, rien de plus simple !

1

Vous remplissez un bulletin en ligne sur www.revesdeseniors.fr

2

Le Comité de Sélection, composé de seniors, étudie votre rêve.

3

Si votre rêve est sélectionné, la Silver Alliance le réalisera !

Tentez votre chance et participez dès maintenant à Rêves de Seniors.
Qui sait jusqu'où cela pourra vous mener ?

www.revesdeseniors.fr

PEFC
10-31-1668
Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées
www.pefc-france.org