

Allez les Mômes  
présente

# LE SALON SENIORS

13 -14 FEVRIER 2016

HALLE D'IRATY - BIARRITZ



**La Semaine**  
du Pays Basque



[www.belavenirseniors.fr](http://www.belavenirseniors.fr)

ASSOCIATION ALLEZ LES MÔMES : 06 07 84 80 42 / 06 03 40 20 25

**SANTE TOURISME LOISIRS CULTURE  
SERVICES AUTONOMIE FINANCE RETRAITE**

**ANIMATIONS ET CONFERENCES SUR 2 JOURS - Restauration sur place - Parking gratuit**

  
LA VIE CONTINUE AVEC NOUS

**En Pyrénées Atlantiques, 3 maisons de retraite médicalisées  
vous accueillent en séjour « découverte » tout au long de l'année**

**Des résidences alliant confort hôtelier, convivialité et soins de qualité pour le bien-être de nos aînés**



**Résidence Le Caducée à Ustaritz**  
05.59.93.01.62  
[direction.ustaritz@orpea.net](mailto:direction.ustaritz@orpea.net)



**Résidence Villa Napoli à Jurançon**  
05.59.06.15.33  
[villanapoli@orpea.net](mailto:villanapoli@orpea.net)



**Résidence Saint Joseph à Salies de Béarn**  
05.59.38.36.04  
[accueil.saintjoseph@orpea.net](mailto:accueil.saintjoseph@orpea.net)

du 5 au 11 février 2016 

## EDITORIAL

La Silver économie – l'économie des seniors – nous concerne directement dès 50 ans. Ce Salon Bel Avenir est donc le nôtre. Et même si nous n'avons pas encore tous atteint cet âge, préparer l'autre moitié de notre vie devrait nous mobiliser.

Pour s'en convaincre, il suffit de regarder l'espérance de vie. En moyenne, nous profitons de notre retraite pendant 25 ans. Soit près d'un tiers de notre existence. Cette nouvelle longévité change la donne et fait émerger de nombreuses questions. Comment construire un nouveau projet ? Comment préparer la transition entre vie active et retraite ? Comment s'organiser pour rendre le plus agréable possible ce moment attendu et/ou redouté ?

Organisée par l'association Allez les mômes, la première édition du Salon Bel Avenir répondra à ces interrogations. Les 13 et 14 février, à la halle d'Iraty de Biarritz, le senior pourra visiter les nombreux stands, mais aussi profiter de conférences animées par des experts.

Je ne saurais que trop vous conseiller de vous y rendre en famille. Les seniors trouveront ici des clés pour planifier la transmission de leur patrimoine, s'entourer des bonnes personnes en cas de dépendance, mais aussi partager un logement. Quant aux plus jeunes, ils pourront épauler leurs proches.

Surtout, ne sous-estimez pas nos aînés. Au salon, vous les verrez s'initier au numérique, tirer à l'arc ou encore pratiquer le yoga. Alors n'hésitez plus une seule seconde, et entrez dans la danse.

Bertrand Arondel, président de l'association Allez les mômes.

# Un salon pour mieux vieillir

La halle d'Iraty accueille les 13 et 14 février un salon consacré aux plus de 50 ans. Ce sera le premier du genre au Pays basque.



© DR

## SAMEDI 13 FEVRIER

### Les conférences

- 10h30 - 12h15: Bien vieillir avec le numérique par Cécile Dard, journaliste au magazine Notre Temps et l'ANTIC
- 11h30 - 12h15: Comment optimiser la transmission de son patrimoine à ses proches ? par AG2R La Mondiale
- 12h45 - 13h20: Où en est-on sur le viager en France ? par Cafpi et Experts et viagers
- 13h30 - 14h15: Le sommeil par le Dr DAKAR, neurologue au Centre du Sommeil et la MGEN
- 14h30 - 15h15: Le maintien des seniors à domicile les solutions d'aujourd'hui et de demain par l'ADHAP (Mr Leonard)
- 15h15 - 15h35: A quoi faut-il penser pour vos yeux après 50 ans ? Par le Dr Nicolas Mesplé Ophthalmologiste (Espace Hélios St Jean de luz) Spécialisé en chirurgie réfractive et glaucome
- 15h35 - 15h55: La chute de cheveux : de l'injection à la greffe par le Dr Talia Marival (Chirurgien plasticien) à Bayonne.
- 16h00 - 16h30: Vitalité et potentiel à la retraite ? par Arnaud Zangrilli (Formateur et Consultant)
- 16h30 - 17h00: Trouver en soi de nouvelles ressources pour construire son avenir par Jean Luc Petit (Thérapeute) Conférence - atelier
- 17h15 - 18h00: Présentation de la Silver Economie proposée par Olivier Calon de la Fédération Française des seniors.

### Les Animations

- 10h30 - 11h00 Animation Yoga par Muriel de G Malaya
- 11h15 - 11h45 Animation Pilates par Marie-Laure Beaumont
- 12h00 - 12h30 Animation Kunming par l'association Kunming Ecole Française de Zhuang guang
- 13h00 - 13h30 Animation et bilan ostéopathique proposée par la clinique de l'ostéopathie
- 14h00 - 14h30 Circuit training animé par Géraldine de G Malaya
- 14h45 - 15h15 Cours de Qi Gong par la fédération française sport pour tous d'Aquitaine avec Muriel Dartiguelongue
- 15h30 - 16h00 Marche Nordique et Gym seniors proposées par le Comité Régional Aquitaine EPGV Sport
- 16h15 - 16h45 Démonstration de Tai-Chi-Chuan Démonstration de Kung-Fu par l'association Dinthan Danse du Dragon et de la Licorne avec M. Inchallah
- 17h00 - 17h30 Cours de Salsa Cubaine, Bachata, Son, Boléros et Cha Cha Cha proposé par Danza y Musica sin frontera

Interroger des experts, obtenir des conseils dans des domaines aussi variés que les droits à la retraite, la santé ou le tourisme, mais aussi découvrir le monde numérique et des activités de loisir, dans un même lieu, le temps d'un week-end. Voici le programme alléchant du salon Bel Avenir, ouvert aux seniors et à leurs proches, les 13 et 14 février, à la halle d'Iraty de Biarritz. Plus d'une centaine d'exposants ont répondu présents à cette première édition, imaginée par l'association Allez les mômes, en partenariat avec la Ville de Biarritz, le Conseil départemental, l'Antic, Akalaë et le Cluster Osasuna. Si le salon s'inspire d'autres manifestations organisées notamment du côté de Pau et Bordeaux, il répond surtout à la demande croissante des plus de 50 ans. « L'idée a germé il y a environ un an sur le salon Mômes expo », explique Bertrand Arondel, l'un des organisateurs. En discutant avec les exposants et les grands-parents venus accompagner leurs petits-enfants, il est apparu qu'il n'existait rien pour cette tranche d'âge. »

### Enjeu crucial

Aujourd'hui, environ 30 % de la population a dépassé la cinquantaine. La Silver économie (l'économie des seniors) est devenue un enjeu crucial, d'autant que ces « quinquas » disposent souvent d'un pouvoir d'achat supérieur à la moyenne nationale. Dans une ville littorale comme Biarritz, les habitants sont particulièrement concernés par ces questions. Un constat que la structuration démographique de l'Aquitaine vient allègre-

ment conforter. Selon l'Insee, en 2013, 27 % des Aquitains ont 60 ans ou plus. À l'horizon 2030, un sur trois aura atteint cet âge.

En outre, les jeunes retraités d'aujourd'hui sont souvent les piliers de la famille, tant pour les enfants que pour leurs parents. « On peut par exemple avoir des proches à charge », précise Bertrand Arondel. Des conférences sur le maintien à domicile, le sommeil ou la maladie d'Alzheimer offriront des solutions pratiques à ces visiteurs et alterneront avec de nombreuses animations.

### Thématiques

Un pôle important sera dédié à la retraite et au patrimoine, des domaines où la législation évolue très vite. Autres thématiques : l'habitat et les services à domicile. Mais au salon Bel Avenir, il sera aussi question de sujets moins utilitaires, comme la culture, les loisirs et les voyages. Car si l'on vit de plus en plus vieux, on se sent aussi de plus en plus « jeunes ».

« Ce nouveau rendez-vous promet d'être informatif, ludique et convivial », résume le responsable de l'événement. Il pourrait avoir de belles années devant lui. Comme nos seniors.

# La vie est belle à la retraite

Pro-fi-ter. Voici l'étendard des jeunes retraités du XXI<sup>e</sup> siècle, leur cri de ralliement. Explications.

La retraite, les « *quinquas* » d'aujourd'hui l'imaginent active, forcément active. Rien à voir avec celle de leurs aînés. Près de 44 % d'entre eux, sondés par le Credoc, affichent leur intention de « *réaliser de nombreux projets* ». Ils veulent voir le monde, se consacrer à leurs passions, cultiver leur corps et leur esprit.

C'est le credo d'Evelyne, 59 ans. Passionnée de cuisine, ses projets de retraite s'articulent autour de délicieuses conserves maison et de bons petits plats. « *Je vais aussi en profiter pour visiter le Pays basque et marcher en montagne* », raconte cette souriante adjointe du patrimoine. Pour Isabelle, 55 ans, le plaisir se niche dans les voyages : « *Je rêve de plages paradisiaques et de soleil. J'ai déjà beaucoup d'amis qui partent trois ou quatre mois.* » Les routards retraités ont ainsi tendance à se multiplier. D'après l'Insee, c'est une fois la carrière terminée que les voyages sont plus nombreux. Dans les années à venir, les générations des baby-boomers



© DR

devraient d'ailleurs nourrir ce phénomène de « *tourisme des seniors* ». L'allongement de l'espérance de vie, 79 ans pour les hommes et 85,1 pour les femmes en 2015, offre à ces seniors au moins deux belles décennies de loisirs après la retraite. « Les enfants des plus de 50 ans sont partis et le pouvoir d'achat de ces derniers est souvent confortable », souligne

Bertrand Arondel, l'organisateur du salon Bel Avenir. Ce public détient 60 % de la richesse nationale et 50 % du revenu net des ménages français. Propriétaires de leur logement dans huit cas sur dix et d'un autre bien immobilier dans un cas sur trois, nos aînés veulent profiter.

## Élixir de jeunesse

Un sondage réalisé en 2014 par Harris Interactive\* montre que ces retraités savourent l'opportunité de passer plus de temps en couple (72 %), en famille (67 %), entre amis (59 %) et la possibilité de mieux s'occuper de leur corps (54 %). « *Je ne vais pas avoir le temps de m'ennuyer* », plaisante Claudine, 59 ans. Pour cet agent technique, sa petite-fille est un véritable élixir de jeunesse.

Tous sont bien décidés à vivre à fond leur deuxième âge adulte. En France, « *les seniors forment environ la moitié des 8,5 millions d'aidants qui, chaque jour, accompagnent, soutiennent et protègent un proche. Ce sont aussi des bénévoles assidus qui s'investissent*



© DR

dans des associations ou dans le bénévolat direct », souligne Serge Guérin, spécialiste des questions liées au vieillissement de la société, dans son livre Silver Génération. Autre chiffre significatif, 32 % des maires de nos communes, en particulier les plus petites, sont des retraités.

Pour ces seniors, les possibilités semblent infinies : s'engager

dans une nouvelle union ou au service des autres, s'amuser, explorer, créer, retrouver leurs amis et leurs rêves de jeunesse, se refaire une santé, reprendre ses études et apprendre encore. Une vraie retraite de baby-boomer, en somme.

\* **Après de 1000 Français âgés de 50 à 70 ans**

## DIMANCHE 14 FÉVRIER

### Les conférences

- 10h30 - 11h15 : La souffrance de l'aidant familial dans la maladie d'Alzheimer par Mr Dyan.
- 11h30 - 12h15 : La prévoyance funéraire par Pompes Funèbres Côte basque
- 12h30 - 13h00 : Une autre vision de l'école par le Pôle 64
- 13h30 - 14h15 : Tutelle et curatelle, comment bien anticiper sa protection ? Par Patrick Montceau  
La Curatelaire à Biarritz et Olivier Chomono.
- 14h30 - 15h00 : L'habitat partagé et participatif par Hemen et Carences.
- 15h05 - 15h45 : Aider ses proches et anticiper sa transmission par Alison Renaudat-Lafarge (Carac)
- 15h45 - 16h25 : Solution architectural pour des habitations seniors adaptées Les risques d'accidents domestiques à domicile et les solutions d'aménagement par Domo Habilis
- 16h30 - 17h15 : Presbycousie et appareillage auditif par Audilab

### Les Animations

- 10h30 - 11h00 Le Hatha Yoga animé par Olatu Yoga avec Sophie et Alexandra
- 11h15 - 11h45 Gym seniors par le Comité Régional Aquitaine EPGV Sport
- 14h00 - 14h30 Danse Mutxiko animée par Marie Barneche du Centre social du Braou
- 14h45 - 15h15 Danse Country animé par Marie Barneche du Centre social du Braou
- 15h30 - 16h00 Concert de musique du Brésil Bossa Nova, Samba avec le Trio PESSI proposé par l'association Danza y Musica sin fronteras
- 16h15 - 16h45 Spectacle de Sevillane proposé par le Centre culturel de l'art espagnol Maria Pili
- 17h00 - 17h30 Animation proposée par la Princesses des Embruns

**LES ATELIERS VITALITE**  
UNE ÉQUIPE D'EXPERTS AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ ET DE VOTRE BIEN ÊTRE

Vivre pleinement sa retraite  
Valoriser son temps  
Développer son potentiel  
Découvrir de nouveaux bonheurs

RENDEZ-VOUS  
**le 13 février 2016**  
Espace Conférence du salon BelAvenir  
et rencontrez nos intervenants  
Jean Luc PETIT et Arnaud ZANGRILLI

ENAGORPS x U

Informations & inscriptions  
**SONIA PASCUAL**  
06 12 58 79 01  
akalae

# Zoom sur...la cohabitation intergénérationnelle

**D**'un côté, des personnes âgées de plus en plus seules. De l'autre, des jeunes en mal de logement. L'association Mailâges, créée en 2012, abolit les clivages entre juniors et seniors en favorisant la cohabitation des générations. Rencontre avec son fondateur, l'éditeur Pierre de Nodrest.

## Quels sont les avantages de la cohabitation intergénérationnelle ?

C'est une chambre contre une présence. Ce dispositif permet aux personnes âgées de rompre l'isolement, en accueillant un plus jeune chez elles. Pour les seniors, le but est de continuer à vivre à leur domicile. Quant aux jeunes, ils peuvent ainsi accéder à un logement. Ce type de solidarité ne concerne pas seulement les étudiants : le mot jeune doit être pris dans une acception assez large. La cohabitation permet aussi de rassurer les enfants de ces seniors, qui culpabilisent de ne pas s'occuper de leurs parents au quotidien.



© DR

## Comment s'organise cette cohabitation ?

Une charte définit les rôles et les engagements de chacun. Et une convention régit la cohabita-

tion comme, par exemple, le nombre de repas pris en commun. C'est un catalyseur de lien social et une ouverture vers plus de tolérance.

La formule est véritablement basée sur la solidarité, car il n'y a pas de loyer. Et il n'y a pas de frais, hormis, dans certains cas, le paiement de la quote-part pour les charges d'eau et d'électricité.

## Quel est votre rôle ?

Notre association est née en 2012 et s'est développée de manière effective en 2013, grâce au Fonds social européen. Nous mettons en contact des personnes qui souhaitent cohabiter au Pays basque, dans les Landes et les Hautes-Pyrénées. Nous avons ainsi formé 27 binômes en 2015. Nous assurons ensuite le suivi de nos duos, qui peuvent nous interpeller en cas de difficultés. L'association sera présente sur le salon Bel Avenir les 13 et 14 février, pour informer le public. Nous voulons surtout montrer que ce dispositif n'est pas réservé aux grandes villes. On peut aussi cohabiter à Arcangues ou Urt !

# La retraite, ça s'anticipe

La fin de carrière est un événement majeur de l'existence, avec une rupture du rythme de vie et de ses habitudes. Réussir l'après, c'est d'abord prévoir.

Ne jamais remettre au lendemain ce que l'on peut faire le jour même. Un adage qui correspond parfaitement à la préparation de la retraite. Selon un sondage réalisé par Harris Interactive, en 2014, trois retraités sur dix auraient davantage anticipé ce moment, avec le recul. En outre, la plupart des seniors actifs ne se sentent pas assez informés, ni réellement accompagnés sur le sujet.

Cette deuxième étape de la vie doit se préparer assez tôt pour que les plus de 50 ans organisent au mieux les différents passages du 3e au 4e âge, jusqu'à la dépendance, et pro-



© DR

fitent ainsi de leur existence toute entière. Sujet anxigène par excellence, le départ à la retraite reste au cœur des préoccupations des Français. Cela se traduit par la peur, particulièrement chez les encore actifs, de rencontrer des difficultés financières, de ne plus se sentir utile socialement, de s'ennuyer ou de voir sa santé se dégrader.

Pour cela, il apparaît nécessaire de sensibiliser le public, par le biais d'une information plus fournie, afin de l'accompagner dans ses démarches d'épargne et de retraite. « Lors du salon Bel Avenir, organisé les 13 et

14 février, à Biarritz, des périodes d'échanges avec de nombreux experts permettront aux visiteurs d'obtenir des réponses, rappellent les organisateurs. Par exemple, sur la contribution des technologies et des services numériques comme vecteurs d'amélioration de la qualité de vie des seniors. » D'autres thématiques seront abordées pour envisager l'avenir sereinement : les outils pour protéger son conjoint ou ses enfants des aléas de la vie ou encore le maintien à domicile.

PYRENEES ATLANTIQUES LE DEPARTEMENT  
 BIARRITZ  
 Cluster Santé OSASUNA  
 Crédit Mutuel LA banque à qui parler  
 artic  
 akalæ  
 KAUFMAN & BROAD  
 SERVICES A LA PERSONNE  
 APR... GENERATION SERVICES Libère votre esprit  
 mgen  
 surhabitat TRAVAUX D'ACCESSIBILITE  
 Freedom SERVICES A DOMICILE  
 LA FRANCE MUTUALISTE  
 La Semaine du Pays Basque  
 ATHOME  
 Bayonne Automobiles  
 tvpi  
 SUD OUEST  
 france bleu pays basque