



**Laure Adler**

**Journaliste  
et auteure  
à 70 ans**

p. 8



**GABILLY**  
podo-orthésie

- CHAUSSURES ORTHOPÉDIQUES, THÉRAPEUTIQUES ET MÉDICALES
- SEMELLES ORTHOPÉDIQUES
- ORTHÈSES ET PROTHÈSES PODOLOGIQUES
- ORTHOPLASTIES
- VENTE DE CHAUSSURES DE GRAND CONFORT

1, RUE HUBERT CURIEN  
87000 LIMOGES

14 BIS, AVENUE PASTEUR  
23000 GUERET

11, AVENUE ALSACE LORRAINE  
19100 BRIVE-LA-GAILLARDE

05 55 34 43 66

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

# LIMOGES

## Toutes les informations de la Haute-Vienne

# INFOS87

HAUTE-VIENNE | N° 1712 | S. 6 | 9 FÉVRIER 2021 | 24, RUE PETINIAUD BEAUPEYRAT - 87000 LIMOGES | TÉL. 05 87 41 83 65 - [www.limogesinfos87.fr](http://www.limogesinfos87.fr)

SENIORS

## LA VIE COMMENCE À 60 ANS

p. 7 à 18

Ce supplément fourmille de conseils, de suggestions pour le bien-vieillir mais également pour profiter de cette « autre vie »

*Ma Rencontre*

07 85 21 17 84

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

**Envie d'une  
Rencontre Sérieuse ou d'une Tendre Amitié ?**

*Avec ses 20 ans d'expérience, Carine vous invite en toute convivialité et sans aucun engagement, à découvrir le fonctionnement et les services de l'agence.*



**Vous serez reçu à Limoges ou à votre domicile, dans le respect des gestes barrières**

Siège social : 13, rue Edmond Labbé - 19100 BRIVE

Marre de vous sentir seul(e)

Envie d'aimer et d'être aimé



**Prix d'excellence  
reçu en 2020  
pour la qualité  
de son sérieux**

# 70 ans : l'âge qui donne des ailes

Est-on vieux à 70 ans ? Oui et non à la fois. Malgré le regard parfois stigmatisant de la société, être septuagénaire, c'est aussi s'affranchir des contraintes et vivre avec joie.

**A** 70 ans, le passage de la vie professionnelle à la retraite est digéré. Certes, sur le plan physique, les effets du vieillissement commencent à se faire sentir mais ça n'empêche pas les septuagénaires de nourrir des projets personnels et de rester actifs en tant que bénévoles dans les associations mais aussi sur le plan familial en s'occupant de leurs petits-enfants ou en tant qu'aidants pour les plus âgés.

## INVISIBLE ?

Pour autant, notre société teintée de jeunisme n'est pas tendre avec les aînés alors que nous vieillissons de mieux en mieux. « On s'intéresse à notre pouvoir d'achat mais en même temps, on nous invisibilise », constate Laure Adler dans son tout récent livre « La voyageuse de nuit » (Éditions Grasset). La journaliste et productrice de ra-



Vieillir n'est pas non plus le paradis mais c'est une joie (©Yakobchuk Olena)

dio qui vient d'avoir 70 ans, préfère d'ailleurs dire les vieux que les seniors. Elle ne propose pas « un guide pour bien vieillir » mais développe ce que peut être « le sentiment de vieillir », au-delà des rides et des jonctions à rester jeune par l'alimentation, le sport, les sites de rencontres sur les réseaux sociaux...

## PLUSIEURS ÂGES

« On a beau se savoir vieux, on ne l'éprouve pas pour autant. En tout cas, pas en permanence. Jeunes, nous pouvions nous sentir vieux. Et vieux, de temps en temps, nous sentir jeunes, très jeunes », écrit-elle. « Le

fait d'être vieux – car c'est une réalité objective que personne ne peut contester – ne se confond pas avec la perception que nous en avons. C'est en ce sens qu'il existe pour moi ce que je nomme le sentiment de l'âge. Chacun d'entre nous ne se réduit pas à l'âge qu'il a. Nous pouvons d'ailleurs, dans



La journaliste et productrice de radio Laure Adler vient d'avoir 70 ans (©Georges Seguin)

une même journée, avoir plusieurs âges. Dans notre for intérieur, même si la société nous adresse sans arrêt des signaux d'alerte nous assignant à notre âge, nous pouvons nous en échapper pour vivre ce que le présent nous propose. »

## SE FAIRE CONFIANCE

Sans occulter les inquiétudes liées à l'âge, Laure Adler lui donne une perspective jubilatoire : « Vieillir n'est pas non plus le paradis mais c'est une joie. Les contraintes, plus ou moins conscientes, disparaissent

progressivement, laissant l'imaginaire prendre le dessus. On se fait de plus en plus confiance. Ce sentiment de ne plus avoir d'âge donne des ailes, on n'a plus de comptes à rendre qu'à soi-même. On a la sensation de défier le cycle de la vie, de nos vies ! »

## PUBLIREPORTAGE

### Accompagnement hors les murs de personnes âgées



Maintenir du lien, éviter le repli sur soi ou un syndrome de glissement...

En mars dernier, dès le début du premier confinement, Soins et Santé a mis en place un service innovant : un accompagnement hors les murs pour les personnes âgées de l'accueil de jour, qui a été fermé puis partiellement rouvert en raison de la crise sanitaire. Cette alternative, motivée par la volonté de ne laisser personne sur le bord de la route, s'inscrit dans une démarche de continuité des soins des patients atteints de troubles neuro-évolutifs.

## À DOMICILE

Un soignant se déplace à domicile pour partager avec la personne des activités

thérapeutiques afin de stimuler la mobilité et les potentialités pour prévenir une dégradation de l'état de santé. Il utilise par exemple des tablettes numériques pour joindre les proches. Des exercices de mémoire, de la gym douce et bien sûr de l'écoute et du réconfort nourrissent ces rencontres. Ces séances ont également des effets bénéfiques sur les aidants, en leur offrant un peu de répit, du soutien moral... Ce dispositif, qui a permis de conserver du lien social, a pour but d'éviter l'isolement, le repli sur soi ou un syndrome de glissement, tout en s'assurant de la fiabilité du maintien à domicile dans une vision globale

(sans rupture de la chaîne des différents intervenants). Depuis des mois, Soins et Santé et ses professionnels, fortement impliqués et mobilisés, s'adaptent à chaque nouvelle mesure et réorganisation afin de maintenir leurs activités et demeurer au plus proches des personnes. La pandémie durant, l'association s'interroge sur le fait de pérenniser cet accompagnement pour les usagers qui souhaiteraient combiner cette solution avec l'accueil de jour...

**Soins et Santé,  
Le Castel Marie,  
43, route de Nexon,  
87000 Limoges.  
Tél. : 05.55.33.99.00**

**service funéraire**  
municipal

**CONSEILLERS FUNÉRAIRES**  
disponibles 7 jrs/7  
**05 55 33 29 24**  
n° accessible 24h/24

**ACCOMPAGNEMENT**  
attentif et professionnel  
dans l'organisation des obsèques

**INFORMATIONS**  
et  
**PRESTATIONS**  
de qualité

**CONTRATS D'OBSÈQUES**  
garantissant le respect  
des volontés du défunt

Service funéraire municipal - Hôtel de ville  
Place Léon-Betoulle - 87031 Limoges cedex 1  
**limoges.fr**

habilitation préfectorale n°20-87-0115 - n° ORIAS 13009606

# Des émojis pour casser les stéréotypes

Les seniors sont friands d'émoticônes, smileys ou émojis. Pourtant, ces pictogrammes ne les mettent pas en valeur. Un oubli qui pourrait bientôt être réparé.

Les seniors sont de plus en plus connectés : 86 % disposent d'internet à leur domicile, 80 % sont inscrits sur un réseau social, 78 % possèdent un smartphone, 74 % utilisent des émojis lorsqu'ils communiquent par SMS. Un mode de vie ancré dans la modernité numérique qui ne les empêche pas d'être victimes d'âgisme, cette vision de l'âge mûr truffée de stéréotypes, très répandue dans notre société.

## ANTIPODES

« Passé la cinquantaine, les salariés seraient moins performants, incapables de s'adapter au changement, démotivés. Lorsque nous atteignons 70 ans, nous serions confus, lents, déprimés, passésistes... », énumère Sébastien Gomez, directeur délégué du réseau d'aide à domicile APEF. « Cette vision, aux antipodes de ce que vivent les plus de



De nouveaux « Oldmojis » rigolos



74 % des seniors utilisent des émojis lorsqu'ils communiquent par SMS (© Contrastwerkstatt)

55 ans au quotidien, n'est pas sans conséquence sur l'isolement social et la discrimination des aînés ».

## DOS VOÛTÉ ET CANNE

Pour casser les stéréotypes et montrer que « les se-

niors doivent être considérés avant tout comme des adultes actifs, ni fragiles, ni dépendants », l'APEF s'attaque aux émojis et émoticônes. Ces pictogrammes permettent de traduire un sentiment ou décrire une activité en un clic, sur les

réseaux sociaux ou par SMS.

Très répandus et en nombre croissant, ils revêtent un fort potentiel de communication et véhiculent des émotions positives. Des symboles forts de notre époque dont seu-

lement 3 % sont associés aux seniors, représentés le plus souvent le dos voûté avec une canne !

## DE NOUVEAUX « OLDMOJIS » ?

L'APEF propose une collection de « pictos » il-

lustrant les modes de vie valorisants des seniors : amoureux, dînant au restaurant, aimant la musique, la peinture, le théâtre, faisant du yoga, de la natation, du surf, circulant à vélo ou à trottinette... Afin d'appuyer

sa démarche pour faire entrer ces créations baptisées « Oldmojis » parmi les nouveautés au catalogue des émojis, l'APEF lance une pétition en ligne. Vous trouverez le lien pour signer sur [www.apef.fr](http://www.apef.fr)



**05 55 33 99 00**  
Le Castel Marie  
43 route de Nexon  
87000 LIMOGES



**Tests PCR ou Antigéniques sur site ou à domicile**

**Structure médico-sociale d'accueil et de soins à domicile**

- Soins à domicile • Accueils de jour • Aide aux aidants
- Séances de stimulation cognitive à domicile

[www.soinsante-limoges.com](http://www.soinsante-limoges.com)





**ma téléassistance de proximité 24h/24 et 7j/7**

**UNE QUALITÉ DE SERVICE OPTIMALE**  
**UNE ÉCOUTE BIENVEILLANTE ET PERSONNALISÉE**

**Abonnement « tout compris » :**

- sans engagement ni frais de dossier
- éligible crédit d'impôt de 50%
- installation sous 48h (24h en cas d'urgence)
- appels mensuels de soutien et de convivialité
- dépannage dans les 24h, 7j/7

**05 55 77 36 72**  
3 Cours Vergniaud - 87000 Limoges  
[contact@sirmad.fr](mailto:contact@sirmad.fr)  
[www.sirmad.fr](http://www.sirmad.fr)



Sirmad est un service de la Fondation Partage et Vie. La Fondation Partage et Vie est reconnue d'utilité publique. Elle agit pour l'autonomie des personnes fragilisées par l'âge, la maladie ou le handicap. Avec 122 établissements et plus de 6 300 salariés, elle est un acteur non lucratif majeur des secteurs médico-social et sanitaire. Reconnue d'utilité publique

**Pour communiquer dans nos suppléments et pages spéciales, n'hésitez pas à joindre notre service commercial :**

**07.50.56.06.86**  
(Agnès Blancher)

**07.50.54.48.82**  
(Stéphanie Rouvelin)