

CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



société

Cours en ligne avec the Artist Academy

cahier infos

Retrouver
votre information retraite p. 10 à 17



Cuisiner différemment avec des substituts étonnants

Suite aux difficultés d'approvisionnement rencontrées par les supermarchés pendant le confinement, certains ingrédients ont manqué. Apprenez à les substituer par des alternatives d'autant plus intéressantes qu'elles sont bonnes pour la santé !

Commençons par le yaourt nature : 60g utilisés à la place d'un œuf donneront une texture légère, moelleuse et fondante à vos pâtisseries. De même, 50g de banane écrasée rendront votre pâte à gâteau moelleuse et sa croûte craquante. Pour jouer le rôle de liant en lieu et place des œufs, la fécule de maïs (maïzena) est une bonne alternative (2 cuillères à soupe délayées dans 4 cuillères à soupe d'eau), tout comme l'agar agar, une algue qui a des propriétés gélifiantes (2 g dans 50 ml d'eau bouillante pour un blanc d'œuf). On peut s'en servir pour remplacer les blancs d'œufs dans les meringues, les îles flottantes ou la mousse au chocolat, tout comme l'eau des pois chiche en conserve montée en neige (60g pour un blanc d'œuf). Le tofu soyeux est quant à lui recommandé pour

la préparation des crèmes desserts et pâtisseries (50g pour un œuf).

Substituts du beurre : effet bluffant garanti !

L'huile végétale est un excellent palliatif au beurre, notamment dans les pâtisseries et les sauces comme la béchamel. Profitez-en pour choisir celles ayant des vertus nutritionnelles intéressantes, telles que l'huile d'olive ou l'huile de coco (10 cl pour 100g de beurre). Les purées d'oléagineux (amande, noisette, noix de cajou, sésame, etc.) sont bonnes pour la santé et enrichissent les préparations (gâteaux, brioches, crumbles, cookies, biscuits apéro...) de leurs saveurs intenses. Elles s'utilisent à équivalence égale (100g de purée pour 100g de beurre). Pour réduire les calories de vos pâtisseries, optez pour de la compote



de fruits (pommes, poires, bananes, etc. à équivalence égale). De même, la courgette râpée, l'avocat écrasé et la purée de courge les rendront ultra-lights sans que personne n'arrive à déceler leur présence ! Enfin, moins caloriques que le beurre, les produits laitiers (crème, lait, fromage frais) peuvent le remplacer dans les sauces salées et sucrées, les gâteaux et les glaçages (10 cl de crème liquide pour 100g de beurre).

Il n'y a pas que la farine de blé

Exemptes de gluten, les féculés de maïs et de pommes de terre apportent légèreté et moelleux aux pâtisseries. Comptez 100g de fécule pour 100g de farine de blé. Les poudres d'amande, de noix et de noisette, mélangées à quantité égale avec de la fécule,

remplacent avantageusement la farine de blé en pâtisserie. Les farines spéciales (châtaigne, coco, riz, sarrasin, pois chiche, seigle...) sont aussi de bonnes alternatives. Cuites et écrasées en purée, les pommes de terre peuvent la substituer dans les préparations salées et sucrées (à équivalence égale). La polenta (semoule de maïs) convient quant à elle davantage aux plats salés.

Claire Bouc

> Plus d'infos

- [cuisine-saine.fr](https://www.cuisine-saine.fr)
- www.cuisineaz.com
- www.cuisineactuelle.fr
- www.elle.fr

initiatives

[Retirer le filigrane maintenant](#)

Neosilver la plateforme qui permet aux séniors de rester actifs



© Michel Nolot

Afin de lutter contre l'isolement social, Neosilver propose aux retraités des activités adaptées, à tarifs préférentiels.

Chaque année 650 000 Français partent à la retraite et découvrent l'immense bonheur d'avoir du temps pour soi. Si, pour certains, la transition se fait sans encombre, pour d'autres, elle est plus difficile à vivre. En effet, se retrouver du jour au lendemain sans but précis peut désorienter ceux qui ne s'y seraient pas préparés. Dès lors, la menace de l'isolement social plane, d'autant plus si l'on se trouve éloigné géographiquement de ses enfants, de ses amis, ou si l'on est en perte de mobilité. Selon une étude menée par le CSA pour Les Petits Frères des Pauvres, 900 000 personnes de plus de 60 ans souffriraient d'isolement familial et amical et 300 000 seraient en situation de mort sociale.



La naissance d'une idée

Un constat inacceptable pour Jean Hennequin et Omar Bennouna, deux trentenaires évoluant dans les milieux de la finance et du marketing. Amis de longue date, ils décident, en 2019, de changer de voie professionnelle afin de faire bouger les choses. Après une étude de terrain au cours de laquelle ils constatent que les activités proposées aux seniors sont rares, chères et peu adaptées, ils imaginent une plateforme leur permettant de trouver et réserver des activités proches de chez eux, à tout moment de la journée, et moins chères qu'ailleurs. Lancée en octobre 2019, la plateforme, baptisée Neosilver, a depuis connu un beau succès à Paris et en Ile-de-France.

Concrètement, comment ça marche ?

La démarche est très simple. Il suffit de créer (gratuitement) un compte sur la plateforme, puis de choisir, de réserver et de payer son activité via un espace sécurisé. Plus de 300 activités sont proposées parmi quatre thématiques : le sport et le bien-être avec des cours de yoga, Pilates, gym douce, sophrologie, méditation... ; la culture avec des ateliers d'écriture, des cours de langues, des conférences, des visites guidées, etc. ; l'art avec des cours de peinture, dessin, photo, sculpture, poterie, etc. ; et enfin la cuisine avec des ateliers autour d'un type de cuisine, d'une technique ou d'un mets. Les prestataires sont tous des professionnels confirmés qui sont

sélectionnés pour leurs diplômes et compétences. Les activités sont présentées à des tarifs préférentiels, inférieurs à ceux pratiqués par les prestataires en-dehors de la plateforme, et à des horaires qui permettent aux seniors de se retrouver en petits groupes, afin de favoriser les rencontres. Donnés à l'avance, les lieux où sont dispensées les prestations leur permettent de choisir celles situées à proximité de chez eux. Plus de 400 Franciliens ont d'ores et déjà rejoint la communauté des « Néos ». Les fondateurs de la plateforme travaillent actuellement à son développement à Nice et à Lyon.

Une offre à distance

Retirer le filigrane maintenant

Avec l'épidémie de Coronavirus et le confinement décrété par les autorités, Neosilvera dûs'adapter et développer une offre à distance qui a rencontré un vif succès. Elle restera active tant que les conditions sanitaires ne permettront pas la reprise d'activités collectives, et peut-être au-delà. Beaucoup des prestations proposées sont gratuites : profitez-en !

Claire Bouc





NEOSILVER

> Quel constat vous a permis de dresser l'étude de terrain que vous avez menée ?

« Nous avons pu constater qu'une multitude d'activités étaient proposées aux actifs à l'heure du déjeuner ou à partir de 17h, ainsi qu'aux personnes très avancées en âge, mais qu'il n'y avait pas grand-chose pour les aînés autonomes. Notre volonté est d'offrir des activités moins stigmatisantes que celles de certains milieux associatifs ou municipalités. On souhaite par ailleurs qu'elles soient adaptées au rythme des seniors, qui cherchent à occuper leurs journées plutôt que leurs soirées. »

> Comment savez-vous ce qui les intéressent ?

« Avant de nous lancer, nous avons envoyé un questionnaire à 200 seniors gravitant dans l'entourage de nos parents et de leurs amis. Ces derniers nous ont indiqué ce qui les intéressaient. Depuis, nous avons à cœur de mettre nos utilisateurs au centre de nos décisions. Nous avons créé des « focus groupes », que nous consultons pour chaque décision importante : la charte graphique de la plateforme, le choix des activités proposées, etc. »

> Quel intérêt trouvent les prestataires à se faire référencer chez vous ?

« Cela leur permet de travailler en heures creuses, à des moments de la journée où ils n'ont pas de client, et ainsi de rentabiliser leurs frais fixes. »

Développer une activité avec impact social

Telle est l'idée qui a présidé à la création de Neosilver. La parole est donnée à Jean Hennequin, l'un de ses fondateurs.

> Comment vous est venue l'idée de Neosilver ?

« Avec mon ami Omar Bennouna, nous souhaitions donner plus de sens à nos vies professionnelles respectives, lui dans le marketing, moi dans la finance. La lecture de l'article indiquant que 900 000 personnes de plus de 60 ans souffraient d'isolement familial et amical a été un déclic : il nous fallait trouver un moyen de repousser toutes les pathologies liées à l'avancée en âge. Nous est alors venue l'idée de proposer aux retraités des activités collectives (pour la sociabilité), sportives (pour l'aspect physique) et culturelles (pour l'aspect cognitif). »

L'accueil familial : une alternative pour l'hébergement des personnes âgées dépendantes



MonSenior, jeune société lyonnaise, propose de mettre en relation les accueillants familiaux et les personnes âgées qui nécessitent une prise en charge.

La France compterait environ deux millions de personnes âgées dépendantes, pour 600 000 à 700 000 places en Ehpad, ce qui en contraint beaucoup à rester chez elles. Or cela coûte cher et cache souvent un profond isolement.

Reconnue entreprise solidaire d'utilité sociale, MonSenior souhaite repenser la prise en charge de nos aînés, en lui donnant une dimension plus chaleureuse.

Depuis 2019, elle offre aux personnes âgées dépendantes de la région Auvergne-Rhône Alpes une solution alternative, l'accueil familial, qui permet leur prise en charge dans des conditions conviviales et sécurisantes. En effet, celle-ci a lieu au domicile de professionnels agréés par le



département qui, pour 70 % d'entre eux, sont des professionnels de santé en reconversion (aides-soignants, infirmiers, etc.).

MonSenior organise la mise en relation lors d'une rencontre physique au domicile de l'accueillant, afin que chacun voit si cela lui convient. Si tel est le cas, la société se charge des démarches administratives et juridiques liées à l'organisation du séjour et du suivi tout au long de ce dernier, tandis qu'un contrôle médico-social strict est réalisé par le département.

Une prise en charge utile aussi pour soulager les aidants

Une mise en place rapide à un prix abordable

MonSenior garantit une prise en charge rapide, dans les 72h, en situation d'urgence. Une aubaine en sortie d'hospitalisation, quand la personne âgée ne peut pas rentrer immédiatement chez elle ou attend une prise en charge dans une institution. MonSenior intervient aussi dans le répit des aidants, qui sont estimés à 12 millions en France. Ces derniers, qui dépensent beaucoup de temps et d'énergie pour s'occuper de leurs proches, ont parfois besoin de repos pour reprendre leur souffle.

MonSenior propose de les soulager en prenant en charge temporairement la personne dont ils s'occupent. Au besoin, l'accueil du couple aidant-aidé peut même être envisagé.

Les tarifs oscillent entre 70 et 90 € par jour en pension complète, selon le degré d'autonomie de l'accueilli, qui peut déduire de ce montant un certain nombre d'aides (aide au logement, allocation personnalisée d'autonomie, aide sociale à l'hébergement, etc.).

L'accueil familial ouvre par ailleurs droit à crédit d'impôt au titre de l'emploi d'une personne à domicile. Au final, le reste à charge oscille entre 40 et 55 € par jour, selon le département et le degré d'autonomie de la personne.

Claire Bouc





Une offre solidaire à valoriser

Co-fondateur de MonSenior, Clément Venard nous parle plus en détail de l'accueil familial.

> L'accueil familial est-il un nouveau mode de prise en charge

« Non, l'accueil familial existe depuis longtemps, grâce à de nombreuses associations qui le mettent en place localement. Ce qui est nouveau, c'est son regroupement en réseau, qui apporte aux personnes dépendantes de la visibilité sur la disponibilité des accueillants et permet une totale adéquation entre le projet d'accueil de l'accueillant et les souhaits de la personne accueillie. MonSenior permet en outre une prise en charge temporaire, ce qui est totalement nouveau. Jusque-là, l'accueil familial était surtout perçu comme une alternative à la maison de retraite, donc sur des temps longs. En s'adossant aux établissements de santé qui jouent un rôle de prescripteurs, MonSenior peut organiser de courts séjours. »

> Quels développements envisagez-vous ?

« Depuis fin juin, le site MonSenior s'est transformé en une plateforme digitale permettant aux bénéficiaires de consulter directement des profils d'accueillants, de découvrir leurs projets et leurs disponibilités. Nous souhaitons par ailleurs étendre le dispositif MonSenior à d'autres territoires, afin de créer un maillage national. Pour cela, nous avons besoin de faire connaître l'accueil familial, afin que chacun pense naturellement à ce mode de prise en charge, mais aussi afin de susciter des vocations autour du métier d'accueillant. Ce dernier est rémunérateur et présente l'avantage de pouvoir être pratiqué à domicile. L'Auvergne-Rhône Alpes compte environ 400 accueillants : il nous faut en recruter beaucoup plus ! »

> Comment s'organisent les recrutements ?

« Nous avons noué des partenariats avec différents acteurs (Pôle Emploi, complémentaires retraites, etc.), avec lesquels nous organisons des sessions de recrutement. Nous n'exigeons aucun diplôme, mais étudions les projets d'accueil des futurs accueillants. S'ils nous semblent cohérents avec le socle familial, mais aussi avec le domicile qui doit être adapté à l'accueil d'une personne dépendante, nous les renvoyons vers le Conseil départemental, qui pousse plus loin les investigations afin de délivrer son agrément. Une formation initiale de plusieurs jours est ensuite dispensée autour de thématiques centrales (grand âge et dépendance, premiers secours, psychologie de la personne âgée, etc.), puis une formation continue autour de thématiques complémentaires est proposée pendant les cinq années de la durée de l'agrément.