



# Les Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !





Les  
Zastuces

*La campagne de communication « Les Zastuces » est née en 2014 pour porter de manière originale les messages de prévention du Gie IMPA autour du Bien Vieillir à destination des retraités de la Carsat, de la MSA et du RSI de la région Bourgogne-Franche-Comté.*

Une série de 40 épisodes « format dessin animé » mettant en scène une famille de magiciens a été diffusée sur France 3 Bourgogne-Franche-Comté d'octobre 2014 à juin 2015 avec cette formule

**Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !**

### **De la magie à la vraie vie**

Rendre les retraités acteur de leur Bien Vieillir est un des messages forts diffusés au long de cette série et sur le site internet **www.leszastuces.com**. Pour renforcer l'impact des astuces données, la deuxième saison de la série, constituée de 40 films courts d'une minute trente, donne la parole à des retraités de tous âges qui ont un point commun : continuer d'être actif et de vivre en société.

19 retraités de Bourgogne-Franche-Comté ont accepté de livrer leurs témoignages et de recevoir chez eux une équipe de tournage, un photographe et des membres du Gie Impa.

### **Validée par des experts**

Chaque témoignage de ces premiers épisodes est suivi d'un conseil validé par le Professeur Patrick Manckoundia, chef du service médecine interne gériatrie à l'Hôpital de Champmaillot Dijon et l'ASEPT Franche-Comté Bourgogne.

La nouvelle saison des Zastuces est diffusée sur France 3 Bourgogne-Franche-Comté et sur internet **www.leszastuces.com**.

## Une campagne portée en interrégime

Les Zastuces sont financées par le Gie Impa – Ingénierie maintien à domicile des personnes âgées, qui regroupe la Carsat, les MSA et les RSI de Bourgogne-Franche-Comté.

Laboratoire d'idées des caisses de retraite, le Gie IMPA est devenu un acteur majeur du maintien à domicile des personnes âgées non dépendantes (Gir 5 et 6) dans le prolongement de la politique d'action sanitaire et sociale de ses membres.

Complémentaire avec les politiques des Conseils Départementaux en matière de prise en charge et d'une certaine qualité de vie assurée à nos aînés, le Gie IMPA agit sur la prévention de la perte d'autonomie, en oeuvrant pour le maintien des liens sociaux de ses ressortissants, soit 80% des personnes de plus de 60 ans sur le territoire franc-comtois et bourguignon.

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Bourgogne -  
Franche-Comté

**msa** santé  
famille  
retraite  
services

**RSI** Régime Social  
des Indépendants  
ma santé, ma retraite





# CHAPET HILL

## Des films réalisés par Chapet Hill

Pour l'accompagner dans le projet, le Gie Impa a choisi, après appel d'offres, l'agence de communication audiovisuelle Chapet Hill, basée à Dijon, dont la technicité et l'approche humaniste l'ont convaincu. **« Nous concevons et réalisons des films émouvants, parfois imperceptibles, toujours créatifs. Notre investissement est à la hauteur de la confiance accordée et nous partageons notre enthousiasme avec toutes les personnes impliquées sur les projets qui nous sont confiés. »**

**WEB** [www.chapethill.com](http://www.chapethill.com)

## Des photographies de Johann Milchalczak

Le Gie Impa a tenu à la présence d'un photographe lors des tournages pour réaliser des portraits des retraités. Johann Michalczak a été choisi pour son regard curieux et bienveillant. **« Mes photographies reconstituent ces instants fragiles du quotidien grâce à des lumières travaillées tout en délicatesse, des lignes douces et des perspectives profondes. »**

**WEB** [www.johann-michalczak.com](http://www.johann-michalczak.com)





---

*Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a les astuces !*

---

# Les Zastuces

**Claude-René** \_\_\_\_\_ p 08

**Colette** \_\_\_\_\_ p 09

**Charles** \_\_\_\_\_ p 10

**Jeanette** \_\_\_\_\_ p 11

**Edwige** \_\_\_\_\_ p 12

**Jean** \_\_\_\_\_ p 13

**Gilberte** \_\_\_\_\_ p 14

**Jean-Jacques** \_\_\_\_\_ p 15

**Michel** \_\_\_\_\_ p 16

**Johanna** \_\_\_\_\_ p 17

**Marie-Paule** \_\_\_\_\_ p 18

**Renée** \_\_\_\_\_ p 19

**Colette** \_\_\_\_\_ p 20

**Paul** \_\_\_\_\_ p 21

**Jeannine** \_\_\_\_\_ p 22

**François** \_\_\_\_\_ p 23

**Jean-Paul** \_\_\_\_\_ p 24

**Ginette** \_\_\_\_\_ p 25

**Joelle** \_\_\_\_\_ p 26



**La retraite  
ce n'est pas la fin de la vie,  
c'est le début d'une autre !**

... Claude-René

## **Claude-René 70 ans, DIJON(21)**

---

Claude-René a gardé de son passé scout la devise « Toujours prêt ! ».

Il aime partager sa passion de l'astronomie au sein de la Société astronomique de Bourgogne avec d'autres « mordus du ciel et des étoiles » mais aussi les enfants, les néophytes...

Il est toujours prêt à partager, à aider, mais aussi à découvrir de nouveaux domaines comme le droit du travail à travers son mandat de conseiller prud'homal.



**J'aime donner  
du temps  
aux autres**

... Colette

## **Colette** 69 ans, THISE(25)

---

Colette, arrivée à la retraite, a choisi de donner du temps aux autres tout en cultivant ses passions de la danse, de la marche, de la lecture et des voyages. La Maison des Seniors de Besançon l'a mise en relation avec une personne âgée isolée qu'elle visite régulièrement.

Altruiste, Colette participe à des spectacles dans les maisons de retraite avec son groupe de danse country.



On a toujours  
quelqu'un  
autour de nous,  
c'est important

... Charles

## Charles 88 ans, DIJON(21)

---

Charles aide sa femme Nicole au quotidien avec beaucoup de tendresse. Il lui prépare son petit-déjeuner, ses médicaments, veille à ce qu'elle ne manque de rien pour faire sa toilette. Charles et Nicole savent aussi se faire aider par leurs enfants, tout proches, et par une personne qui vient préparer à manger le midi et partager leur repas.

A photograph of an elderly woman with short brown hair and red-rimmed glasses, smiling warmly. She is wearing a red zip-up top. Behind her, two young girls with long dark hair are looking towards the camera. One girl is resting her chin on her hand. The background is a plain, light-colored wall.

**Partager,  
c'est aussi riche pour moi  
que pour mes petites-filles**

... Jeanette

## **Jeanette** 70 ans, CORCELLE-LES-FERRIERES (25)

---

Jeanette est une vraie chef de bande ! Avec ses petites-filles, elle partage des recettes, des loisirs créatifs mais aussi des cabanes dans les arbres.

Elle a le goût des autres et cultive la joie de vivre. Son engagement comme bénévole pour le programme Peps Eurêka\* en témoigne.

\* Ateliers de stimulation de la mémoire



**Pendant que je peux faire,  
je fais, il ne faut pas se laisser aller**

... Edwige

## **Edwige** 86 ans, BANNANS (25)

---

Edwige, pour occuper ses mains et sa tête à la retraite, est allée chercher d'anciennes passions de jeune fille. Un fil, une aiguille et un crochet et naissent sous ses doigts des coussins, des peluches, des décorations... Elle compte les points et les rangs et n'hésite pas à mettre son talent au service des autres pour les associations de son village.



**Rester ouvert  
sur l'extérieur  
pour moi c'est vital !**

... Jean

## **Jean 91 ans ,DIJON (21)**

---

Jean est un jardinier philosophe, qui, pour continuer de profiter de son potager, a demandé de l'aide à un autre jardinier amateur. Entre deux rangs de semis ou autour de la table pour un café, les deux amis discutent de la vie. Jean tient aussi à faire marcher ses méninges, il lit beaucoup et continue son engagement bénévole au sein de Pep's Eureka\*.

\* Ateliers de stimulation de la mémoire



## **Gilberte** 76 ans **MACON (71)**

---

Gilberte est toujours partante pour la découverte !

Elle s'est mise à la culture des légumes dans son potager partagé et découvre les jeux sur ordinateur avec son mari Jean-Jacques. Aimant les voyages, elle adhère au programme conférences Connaissance du Monde où elle retrouve ses amis pour une séance de cinéma puis un repas en commun.



**Le bridge, c'est un loisir avant tout  
et j'essaye de m'y donner à fond**

... Jean-Jacques

## **Jean-Jacques 78 ans MACON (71)**

---

Jean-Jacques a découvert une passion à 72 ans qui remplit ses journées et occupe sa tête, le bridge ! Plus de 30 heures par semaine, il compte ses cartes, consulte ses livres, s'entraîne sur internet et joue en club. Le reste du temps, il partage des activités avec Gilberte sa femme : marche, séances de cinéma et sorties entre amis.



**Avec la musique,  
il y a un lien social  
qui se crée, c'est  
concret et agréable**

... Michel

## **Michel** 84 ans, FENAY (21)

---

Michel, alias Micou, aime passionnément la musique, celle qui rassemble et celle qui permet de se ressourcer.

Il a longtemps joué de l'orgue de barbarie dans les maisons de retraite ou les hôpitaux. Il anime aussi une chorale dans son village et à son contact on sait que l'on va passer un bon moment.

Quand il n'est pas sur les routes avec sa guitare, il écoute du classique et réfléchit au sens de la vie.



**Plus on vieillit,  
plus on a besoin de lumière**

... Johanna

## **Johanna** 77 ans, DIJON (21)

---

Johanna a toujours un livre à la main, chez elle ou dans le tramway, elle dévore les pages. Tous les mois, elle échange sur ses lectures avec des amis. Ces rendez-vous l'obligent à lire des livres vers lesquels elle ne serait pas allée.

A 76 ans, elle a choisi de déménager dans un appartement plus adapté à son âge et à ses besoins, à proximité des commerces et des transports.



**On est capable  
à tout âge**

... Marie-Paule

## **Marie-Paule** 68 ans, FENAY (21)

---

Marie-Paule cultive une certaine philosophie de vie : s'occuper de soi pour mieux s'occuper des autres et continuer de découvrir et de s'adapter. Une balade, un livre, un voyage, elle sait apprécier la vie au quotidien. Sa sagesse est contagieuse !

**A chaque jour  
son petit bonheur**

... Renée



## **Renée 87 ans , BEAUNE (21)**

---

Renée a fait le choix d'intégrer le foyer logement des Primevères à la suite de de deuil successifs pour ne pas subir la solitude.

Aux Primevères, elle a trouvé des amies, une famille de cœur avec qui elle cultive « ses petits bonheurs du jour ». Scrabble, dessin, journal du foyer et repas en commun, Renée diffuse sa philosophie à travers toutes ses activités qu'elle a su adapter à son âge.



**Une séance de gym  
est une très bonne chose  
pour le moral**

... Colette

## **Colette** 67 ans FENAY (21)

---

Colette est une retraitée débordante d'énergie pour qui la gym est une source de bien-être.

Il faut la voir enchaîner les kilomètres lors de ses randonnées!

Passionnée d'informatique, elle dépanne volontiers ses copines et s'informe sur les nouveautés.



**Il faut se dire je me lance  
je verrai bien !  
Et ne pas rester qu'entre retraités**

... Paul

## **Paul 66 ans SEMUR-EN-AUXOIS (21)**

---

Paul a eu à cœur de bien choisir les activités qui allaient l'occuper pendant sa retraite. A travers la lecture de livres audio pour les aveugles, il a trouvé une activité qui satisfait son désir d'aider les autres et sa passion pour les livres.

Il pratique aussi la vannerie et sous ses mains, les fagots de joncs deviennent des assises de chaise !

A woman with short blonde hair and glasses is riding a bicycle. She is wearing a white t-shirt with the text 'Co.Co. low low' and purple floral patterns, and bright green pants. The background shows a white fence and green foliage with red flowers.

**Une activité,  
ça fait redescendre  
la pression**

... Jeannine

## **Jeannine 68 ans VARENNES-VAUZELLES (58)**

---

Jeannine est une femme toujours en mouvement. Jardin, piscine, vélo et roller avec ses petits-enfants l'été; couture, tableaux en 3D et lecture l'hiver; elle adapte ses activités aux saisons.

Elle prend aussi du temps pour aider les personnes âgées de sa ville avec générosité et pour vivre des moments de complicité avec son époux François.



Je suis passionné  
par le fait d'aider  
mes confrères

... François

## François 70 ans VARENNES-VAUZELLES (58)

---

François, retraité du bâtiment, a décidé de donner son temps pour aider les autres en s'investissant dans des associations, dont notamment la Fenara, association des retraités de l'artisanat.

Entre deux réunions, il trouve du temps pour partager des loisirs avec son épouse Jeannine et ses petits-enfants.



**S'investir et sortir  
pour ne pas être  
déconnecté de la vie**

... Jean-Paul

## **Jean-Paul** 65 ans NEVERS (58)

---

Après des fibrillations ventriculaires qui auraient pu lui coûter la vie, une apnée du sommeil qui hachait ses nuits et un passage à vide après sa retraite, Jean-Paul a repris sa santé et sa vie en main.

Il s'est appareillé pour réguler son apnée du sommeil. Tous les jours, entre sa jument, son club de sport et l'association AVC, il cultive le Bien vieillir.



**Le plein air  
est un remède aux maux**

... Ginette

## **Ginette** 79 ans FENAY (21)

---

Ginette est une grand-mère qui skype avec ses petits-enfants et qui leur consacre du temps. Ses journées débutent et finissent dans son potager qu'elle a commencé à cultiver à la mort de son mari. Et en 50 ans de vie à Fenay, elle n'a jamais manqué une séance de gym !



**Le yoga me permet  
de rester souple  
de corps et d'esprit**

... Joelle

## **Joelle** 72 ans, AUNAY-EN-BAZOIS (58)

---

Joëlle a eu mille vies, guidées par la volonté de s'accomplir pleinement et sa curiosité pour le végétal.

Aujourd'hui, elle partage sa passion à travers des séances de reconnaissance des plantes sauvages comestibles.

Reine de la récup, elle a construit sa serre à partir d'éléments d'une installation artistique. Et quand elle ne cultive pas ses tomates, elle cultive la sérénité à travers le yoga.



NOUS REMERCIONS :

Claude-René  
Colette  
Charles  
Jeanette  
Edwige  
jean  
Gilberte  
Jean-Jacques  
Michel  
Johanna  
Marie-Paule  
Renée  
Colette  
Paul  
Jeannine  
françois  
Jean-Paul  
Ginette  
Joelle

Le Professeur Manckoundia  
L'Asept Franche-Comté-Bourgogne  
L'équipe de Chapet Hill film

Les équipes des caisses de retraite  
de Bourgogne-Franche-Comté



[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !