

Simplifiez-vous la retraite !



BIEN-ÊTRE :

LES SECRETS DU BIEN VIEILLIR

LE GUIDE POUR VOUS SENTIR BIEN DANS
VOTRE CORPS ET BIEN DANS VOTRE TÊTE



BIEN-ÊTRE, LES SECRETS DU BIEN VIEILLIR

« À la retraite, nous pouvons nous considérer comme les co-créeurs de notre bien-être » **p.06**
Mélissa Petit, sociologue

Prendre soin de soi : le bon réflexe pour profiter de la retraite **p.08**

Être bien dans son corps à la retraite : mode d'emploi **p.10**

Les règles d'or d'une bonne hygiène de vie **p.15**
Infographie

Être bien dans sa tête pour une retraite épanouie **p.16**

Entretenir ses capacités cognitives en s'amusant : le pari de Dynseo **p.18**
Sara Bonotti, psychomotricienne

Être bien avec les autres : partager ses petits bonheurs **p.20**

Armel Lesquen, co-fondateur de Famileo, nous en dit plus **p.22**



Introduction

Ça y est : après des années d'une vie bien remplie, la retraite vous tend les bras ! Que vous soyez à la retraite depuis quelques mois, ou que celle-ci pointe doucement son nez à l'horizon, une question essentielle se pose : comment profiter pleinement de ce nouveau chapitre de votre vie ?

La retraite est un temps pour soi, pour donner libre cours à ses envies et à ses passions. Si dans certains cas, l'éventualité de problèmes de santé peut faire peur, sachez que vous avez toutes les cartes en main pour rester en forme et profiter comme vous l'entendez de ce repos bien mérité.

Alors comment prendre soin de sa santé ? Comment conserver toute son énergie pour profiter d'une retraite active et épanouissante ? Quelles sont les clés pour avancer sereinement en âge ? Retrouvez toutes les réponses dans ce guide : Les secrets du bien vieillir.



Mélissa PETIT,

Docteur en sociologie sur la thématique du vieillissement, accompagne les acteurs économiques sur les sujets liés à la Silver Économie et à la longévité.



À la retraite, nous pouvons nous considérer comme les co-créateurs de notre bien-être.

L'entrée à la retraite instaure un certain nombre de modifications dans le quotidien des individus, que cela soit en termes de ressources financières, d'organisation du temps ou de reconfiguration des liens sociaux. Ce moment de vie fait souvent émerger des questionnements sur le choix des loisirs, sur les envies de partage avec des proches, sur le maintien ou le démarrage d'une activité sportive, etc., et donc sur un certain nombre d'éléments constitutifs du rapport au bien-être de chaque individu. L'entrée à la retraite peut ainsi être un élément déclencheur pour repenser les conditions du bien-être, afin de les faire évoluer pour qu'elles correspondent le plus possible aux nouveaux besoins des retraités.

Trois éléments contribuant au bien-être à la retraite sont ressortis d'études internationales : avoir une sécurité financière, participer à un engagement

social, développer un mode de vie sain. Au-delà de disposer de revenus financiers suffisants, perçus comme un socle pour les retraités, les conditions du bien-être à la retraite s'ouvrent sur une dynamique globale : être bien dans sa tête, dans son corps, être en lien avec d'autres, pratiquer des activités jugées passionnantes et se sentir utile.

L'ensemble de ces comportements sont considérés comme les piliers des secrets de la longévité des « zones bleues ». Ces zones sont des régions du monde où les habitants vieillissent mieux et plus longtemps qu'ailleurs. Aujourd'hui, cinq zones bleues ont été identifiées dans le monde : en Italie, en Grèce, aux États-Unis, au Japon et au Costa Rica. À ce titre, à Okinawa au Japon ou à Ikaria en Grèce, on mange la production alimentaire locale et on participe à la vie de la société par des activités bénévoles ou des emplois adaptés au temps et au rythme de

chaque individu. Certaines zones ont même développé un système D local qui impulse une participation sociale de toutes et tous, si les habitants le souhaitent, et des interactions sociales quotidiennes.

Ainsi, la sensation de bien-être recouvre une pluralité de comportements possibles : manger sainement et à plusieurs régulièrement, préserver son sommeil, anticiper les tracasseries du quotidien, maintenir une activité physique et sportive comme la marche, avoir des moments d'échange avec des proches, explorer ses hobbies, participer à une activité sociale, etc. En définitive, les secrets de la longévité s'expliquent surtout par le mode de vie et beaucoup moins par l'ADN. Dès lors, nous pouvons nous considérer comme des co-créateurs de notre bien-être.

Ces comportements liés au bien-être ne sont donc pas figés. Bien au contraire, ils s'expérimentent, se construisent, se modifient, et peuvent se réfléchir au moment de la préparation à la retraite, de la transition

travail - retraite, voire même de façon évolutive tout au long de la retraite. Chaque individu pourra ainsi instaurer un mode de vie en adéquation avec son parcours de vie et ses aspirations du moment afin de créer, jour après jour, une retraite épanouie.

Ce bien-être à la retraite doit s'inscrire dans un projet de société, afin que tous les individus puissent être accompagnés dans leurs transitions de vie et dans leur parcours résidentiel, mais qu'ils puissent aussi bénéficier de soutien quand ils en ont besoin, et ce notamment quand ils sont aidants. Intégrer les conditions du bien-être au cœur de la société, c'est aussi valoriser les liens intergénérationnels, les compétences des retraités, et développer une dynamique préventive afin que chacun puisse trouver les clés de son propre bien vivre. Et dans cette perspective, nous pourrons alors profiter des richesses qu'offre la vie à la retraite, mais aussi à tout âge.



L'entrée à la retraite peut être un élément déclencheur pour repenser les conditions du bien-être.



Prendre soin de soi : le bon réflexe pour profiter de la retraite

La retraite, la période de tous les possibles

Après une vie entière à travailler, à courir à droite à gauche, vous voici désormais à la retraite. Si la transition peut parfois faire peur, notamment pour le changement de rythme soudain, c'est aussi de nouvelles perspectives qui s'offrent à vous.

La retraite est un temps pour donner libre cours à vos envies, pour vous lancer dans tous les projets que vous n'avez pu réaliser jusqu'ici, faute de temps. Vous avez toujours voulu apprendre le piano ? De vous mettre à la poterie ? De donner vie à un potager luxuriant ? Voici l'occasion rêvée. Vous

adorez faire des randonnées en forêt, ou coudre des vêtements pour vos petits-enfants ? Vous allez pouvoir vous donner corps et âme à vos hobbies préférés !

Cette période est également idéale pour prendre du temps pour les personnes qui vous sont chères. Il peut s'agir de votre famille, d'amis, de votre voisine sympathique, de personnes rencontrées au club de dessin ou de lecture, ou même de votre animal de compagnie. C'est aussi l'occasion de faire de nouvelles connaissances et de donner de votre temps pour une cause louable, notamment à travers le bénévolat.

Enfin, la retraite est surtout une période dédiée à ce qui vous fait plaisir, ce qui vous fait du bien ; n'oubliez pas de prendre soin de vous. Vous pouvez vous reposer, vous offrir des balades qui vous apaisent, aller prendre un café en terrasse, ou visiter un musée. Surtout, pour profiter pleinement de votre retraite, il ne faut pas oublier les réflexes essentiels : bien manger, bien dormir, prendre soin de sa santé mentale et physique afin de rester en forme très longtemps !



Anticiper les petits tracassés pour avancer sereinement en âge

Si de nombreux retraités font face au temps qui passe paisiblement, d'autres peuvent rencontrer des problématiques spécifiques à cette période de la vie. Selon le parcours de vie et le capital santé dont nous bénéficions, de petits tracassés de santé peuvent ponctuer la retraite. Pour prévenir ces soucis, le bon réflexe est de prendre soin de soi au quotidien, pour garder un corps en pleine forme. En effet, le manque d'activité physique, mais aussi la dénutrition, sont bien souvent les responsables d'une baisse des capacités physiques, et parfois, de l'autonomie. Plus vous restez actif, plus vous veillez à conserver une alimentation équilibrée, plus votre corps sera en bonne condition pour vous suivre dans toutes vos aventures.

La question du niveau de vie peut aussi se poser : il arrive parfois que la retraite s'associe à une baisse des revenus. Si tel est votre cas, n'hésitez pas à vous renseigner sur les aides aux seniors proposées par la commune, le département et la région, ainsi que l'État.

Enfin, si le sujet de la santé mentale est parfois tabou, il n'en est pas moins important. Selon l'OMS, la retraite est une période de la vie présentant un risque dépressif, notamment pour les raisons évoquées précédemment (isolement, baisse des revenus, baisse de l'autonomie).

La dépression touche ainsi 7 % des plus de 60 ans en France. Si vous vous sentez particulièrement stressé ou anxieux, n'hésitez pas à en parler à votre entourage ou à votre médecin. Il existe de nombreuses solutions pour lutter contre l'anxiété et garder le moral au beau fixe.

Être bien dans sa tête, pour être bien dans son corps

Pourquoi est-ce qu'on vous parle ici de santé mentale ? Tout simplement parce qu'être en bonne santé, c'est être bien dans son corps, mais aussi bien dans sa tête. Toujours selon l'OMS, une bonne santé mentale favorise une bonne santé physique, et inversement. Toute personne sujette à des problèmes de santé présente des risques plus élevés de développer un trouble mental. Et toute personne souffrant de stress, d'anxiété ou de dépression, est plus à même de développer des problèmes de santé, dont des variations de poids et des maladies cardiovasculaires.

Rassurez-vous, il n'y a aucune fatalité ici. Ce qu'il faut retenir, c'est que pour profiter pleinement de la retraite, veiller à votre bien-être mental est aussi important que de veiller à garder un corps en pleine forme. Cela passe par l'activité physique bien sûr, mais aussi par le simple fait de faire des choses qui vous font plaisir, qui vous détendent, qui vous permettent aussi d'extérioriser les contrariétés ou le stress.

Être bien dans son corps à la retraite : mode d'emploi

Maintenir une activité physique, le réflexe indispensable

Vous avez sûrement déjà entendu ce discours maintes et maintes fois, mais on ne le répète jamais assez : l'activité physique est cruciale pour bien vieillir. Selon l'OMS : « *Le manque d'activité physique est un facteur de risque cardiovasculaire important : pratiquer 150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par semaine réduit de 17 à 25 % le risque de maladies cardiovasculaires. Or, peu de seniors suivent ces recommandations, et la plupart passent environ 80 % de leur journée assis.* »

150 min

d'activité physique modérée à vigoureuse par semaine

réduit de 17 à 25 %

le risque de maladies cardiovasculaires

80%

de leur journée, les seniors restent pourtant assis



Le sport, un allié pour préserver votre autonomie

Ces chiffres parlent d'eux-mêmes : l'activité physique reste insuffisante chez les personnes âgées. Et pourtant, le fait de continuer à bouger au quotidien offre de nombreux bénéfices pour vous sentir bien dans vos baskets.



Chasser le stress et la fatigue

De nombreuses études scientifiques ont démontré que le sport, pratiqué régulièrement, est idéal pour apaiser le stress et prévenir les états dépressifs. En effet, l'activité physique libère des endorphines, hormones qui viennent apaiser l'état anxieux. Puisqu'il limite le stress, le sport permet également d'améliorer la qualité du sommeil, de limiter les réveils précoces, et ainsi de lutter contre la fatigue.



Entretenir la masse musculaire et osseuse

Une activité physique régulière vous aidera à garder de la puissance et de la force dans vos membres. Vous protégez ainsi la structure osseuse pour prévenir les fractures et vous conservez une véritable aisance dans vos mouvements.



Préserver votre équilibre et votre perception de l'espace

Si les muscles ne sont pas suffisamment sollicités, ils s'atrophient, ce qui peut entraîner des pertes d'équilibre. Bouger au quotidien permet de prévenir ces pertes d'équilibre, tout en continuant à entraîner votre cerveau pour vous mouvoir dans l'espace avec aisance.



Par son impact positif sur la santé physique et mentale, le sport, même doux, est un outil précieux pour conserver votre autonomie. En pratiquant une activité physique de manière régulière, vous mettez toutes les chances de votre côté pour conserver confort et tonicité.



Quelle activité physique pratiquer ?

Si vous n'êtes pas un habitué du sport, nous vous préconisons de commencer au sein d'un club, afin d'avoir un coach pour vous conseiller, et profiter du soutien des autres pratiquants. Si vous avez des problèmes de santé qui vous brident, sachez que votre médecin peut prescrire des séances de sport adaptées, avec un coach à votre écoute, qui pourra vous aider à reprendre une activité physique sans risques.

Si vous êtes à l'aise avec l'idée d'une pratique sportive régulière, un large panel de sports s'offre à vous : marche nordique, aquagym, yoga et gym douce... Tous ces sports sont parfaits pour conserver un corps tonique, avec très peu de risques de blessures. N'hésitez pas à faire des séances d'essai, afin de voir ce qui vous convient le mieux et ce qui vous fait plaisir. Le sport ne doit pas être une contrainte, cela doit rester un rendez-vous qui vous fait du bien !

Enfin, quand on parle d'activité physique, on ne parle pas que de sport en salle ou en extérieur. Les activités du quotidien comptent également : jardiner, aller faire ses courses à pied ou à vélo, faire son ménage... Tous ces petits gestes effectués de manière régulière contribuent également à votre forme physique.



Préserver son sommeil et son rythme biologique

Notre rapport au sommeil évolue tout au long de notre vie. Ainsi, notre besoin en sommeil et sa qualité peuvent fluctuer. Selon Sciences et Avenir, le délai d'endormissement s'allonge naturellement avec l'âge, pouvant atteindre plus de 45 minutes vers 80 ans. L'heure de coucher devient également trop précoce et les réveils nocturnes se multiplient, réduisant les phases de sommeil profond. Des facteurs qui rendent le rapport au sommeil un peu plus conflictuel. Et pourtant, toujours selon Sciences et Avenir, 7 à 8 h de sommeil par nuit seraient nécessaires à partir de 65 ans.



Afin de ne pas créer une dette de sommeil, voici quelques bonnes habitudes à adopter dès maintenant

- ✓ Essayez de maintenir des heures de coucher et de lever fixes
- ✓ Ne vous couchez pas trop tôt afin d'éviter de décaler vos phases de sommeil
- ✓ En cas de coup de fatigue, faites une sieste de 20 minutes, mais jamais après 16h
- ✓ Ne vous couchez pas juste après un repas, privilégiez une marche digestive ou asseyez-vous
- ✓ Exposez-vous à la lumière naturelle chaque jour pour entretenir votre horloge biologique.

En parallèle de ces bonnes pratiques, gardez en tête que l'hygiène de vie est votre meilleur allié pour un sommeil de qualité. Le fait de faire une activité physique au quotidien, de pratiquer des loisirs, de voir vos proches et de manger équilibré favorisent de bonnes nuits.

Garder une alimentation équilibrée et savoureuse

L'alimentation est le véritable fuel qui permet à notre organisme d'avoir l'énergie suffisante pour réaliser toutes nos activités de la journée. Ainsi, un sportif de haut niveau n'a pas les mêmes besoins qu'un étudiant, ou qu'un enfant en pleine croissance. Même constat en sortant de la vie active : vous entrez dans une nouvelle phase de votre vie, et vos besoins peuvent évoluer. En effet, la retraite peut être synonyme d'une baisse ou d'une augmentation d'activités, si vous passez d'un métier sédentaire à un quotidien ponctué de ballades et de passe-temps variés.



Il peut, dans ce contexte, être intéressant de réaliser un rééquilibrage alimentaire avec un nutritionniste ou diététicien. La nutrition est une science complexe, et même si nous avons une bonne conscience de nos besoins, des conseils d'experts peuvent être bons à prendre !

En attendant, gardez en tête que l'alimentation doit être un plaisir : faites des recettes que vous aimez, initiez vos papilles à de nouvelles saveurs, expérimentez de nouvelles choses ! Le plus important est de conserver un équilibre, afin que vos apports en vitamines, oligo-éléments et minéraux soient comblés.



L'astuce de l'expert

Pensez aux tisanes qui vous permettent de varier de l'eau, sans pour autant consommer des boissons sucrées ou excitantes.

De plus, les bienfaits des plantes peuvent aider à solutionner vos petits maux ! Vous souhaitez davantage de conseils d'experts en nutrition ? Découvrez notre guide "Alimentation, les ingrédients du bien vieillir" !

Pour éviter les erreurs, voici quelques astuces simples



Consommez des légumes chaque jour avec des féculents

Et ajoutez une viande ou un poisson uniquement au déjeuner



Faites-vous un petit plaisir avec des produits laitiers

Au moins 2 repas sur 3, afin de préserver la structure osseuse



Limitez votre consommation de sel

Pour prévenir les risques cardiovasculaires



Hydratez-vous au quotidien, été comme hiver

En consommant environ 1,5 L d'eau par jour.

Les règles d'or d'une bonne hygiène de vie



Rester en contact

Grâce à la famille, au bénévolat, ou aux loisirs



Prendre soin de son cœur

30 minutes d'activité physique moyenne à intense par jour



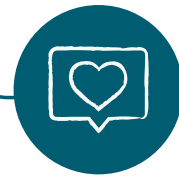
Rester actif

Solliciter muscles, équilibre et souplesse grâce au sport et se lever au minimum toutes les 2 heures pour 5 minutes d'activité debout.



Dormir suffisamment

Dormir 7 à 8 h par nuit avec des horaires de coucher et de lever régulier



Vivre ses passions

Entretenir son moral et ses capacités cognitives grâce aux loisirs



Bien s'alimenter

Des plats équilibrés associant légumes et féculents au quotidien, de la viande ou du poisson les midis





Être bien dans sa tête pour une retraite épanouie

Explorer pleinement ses loisirs et hobbies

La retraite peut être l'occasion d'approfondir des loisirs que vous avez toujours cultivés, ou d'en découvrir de nouveaux : vous pouvez apprendre, progresser, pratiquer à votre rythme.

Se lancer dans des activités qui nous plaisent réellement, c'est aussi une excellente manière de garder des envies, de la motivation, bref, de la joie de vivre !

Nous parlions précédemment des activités physiques qui peuvent devenir de véritables hobbies. Mais si le sport permet d'entretenir ses capacités physiques, de nombreux loisirs permettent, quant à eux, d'entretenir vos capacités cognitives.

Voici quelques idées d'activités idéales pour faire de votre retraite une période épanouissante



La musique

Vous vous sentez l'âme d'un mélomane ? Découvrir ou reprendre la pratique d'un instrument est un très bon exercice pour le cerveau ! Cela entretient vos capacités de concentration, votre coordination, mais aussi, votre créativité. La musique est un très beau moyen d'explorer et d'exprimer vos émotions, afin d'extérioriser tout en vous faisant plaisir.



Les arts plastiques

Que vous soyez plutôt peinture, dessin, aquarelle ou sculpture, les arts plastiques vous permettent de découvrir et d'approfondir des techniques créatives passionnantes. Ici aussi, vous entretenez votre créativité, votre capacité de concentration, mais aussi votre motricité ! Enfin, comme lorsqu'on se plonge dans un livre ou une partition, les arts plastiques permettent d'apaiser l'anxiété et le stress.



La lecture

Avouons-le, la lecture n'est pas l'idée la plus originale. Mais, et ce n'est pas un petit "mais", la lecture apporte de nombreux bienfaits. Tout d'abord, elle stimule l'imagination et exerce notre cerveau à visualiser des situations, à se projeter dans un décor, dans une époque ou dans un contexte bien différent du nôtre. La lecture est aussi un excellent exercice pour préserver ses capacités cognitives, dont la mémoire. Un dernier argument et non des moindres : se plonger dans un livre est très efficace pour lutter contre le stress et l'anxiété.

Sara BONOTTI

Psychomotricienne chez Dynseo,
spécialiste des applications de rééducation
et stimulation cognitive.



Entretenir ses capacités cognitives en s'amusant : le pari de Dynseo

Pouvez-vous nous expliquer l'effet du vieillissement sur les capacités cognitives ?



Avec le vieillissement, la mémoire s'affaiblit. On a du mal à se rappeler où est-ce qu'on a rangé tel ou tel objet, par exemple. L'âge provoque également une baisse de l'attention : il est plus difficile de se concentrer, de suivre une discussion, de faire des associations logiques. Cela rend notamment plus complexe les activités "en séquences", c'est-à-dire en plusieurs étapes. Par exemple, le suivi d'une recette de cuisine.

Comment peut-on stimuler ses capacités cognitives au quotidien ?

Chez Dynseo nous proposons une solution simple : des applications contenant des jeux (Edith et Joe) pensés pour stimuler l'agilité de l'esprit tout en s'amusant. Chacun peut trouver des activités pour son âge et son niveau, parmi plus de 30 jeux, comprenant des questionnaires de culture générale, de musique, ou

des recettes de cuisine, justement. Les jeux de logique, type sudoku ou mots croisés sont aussi excellents pour le cerveau. La lecture, de livres ou de journaux, permet quant à elle d'activer le cerveau pour lui permettre de se projeter dans une réalité différente que notre réalité immédiate.

En parallèle des jeux, il est également très important de garder du lien avec son entourage : cela participe à entretenir les fonctions cognitives également, mais aussi à garder le moral. Si on se sent entouré, bien dans ses baskets, le cerveau est dans de meilleures dispositions pour s'entraîner.

Concrètement, quel est l'effet de ces jeux de stimulation, ou de ces échanges avec nos proches, sur l'agilité mentale ?

Notre cerveau fonctionne grâce à des connexions entre les neurones. Pendant une activité, le cerveau cherche toutes les informations à disposition pour répondre à la situation qui se présente. Lorsqu'on ne sollicite pas le cerveau, les connexions entre les neurones

deviennent plus faibles, et il devient plus difficile d'avoir des informations sur la manière de réagir. Les jeux vont aider à entretenir les connexions existantes, mais aussi à récupérer des connexions que l'on avait perdues par manque de sollicitation du cerveau.

Comment intégrer ses exercices cognitifs dans notre quotidien pour voir de réels résultats ?

Pour avoir un bénéfice, mieux vaut faire des exercices courts : 10 à 15 minutes par session. En revanche, il faut les faire très régulièrement : 4 à 5 fois par semaine, si possible. Chez Ovelia par exemple, les résidents ont la possibilité de participer chaque semaine à des sessions d'entraînement collectif grâce à notre application. Plus notre cerveau prend l'habitude de s'entraîner de la sorte, plus les connexions se font souvent et se renforcent, permettant une pensée plus claire et réactive.

Pour des bénéfices réels, les exercices ne suffisent pas. Il faut utiliser les stimulations cognitives dans la vie réelle. Si on fait du calcul, il faut le transposer lorsqu'on fait les courses pour calculer le montant de son panier, par exemple. Sur les exercices de logique, on peut transposer ça en imaginant le trajet le plus court pour aller à tel ou tel endroit. Il faut réintégrer ces fonctions dans la vraie vie.

Que peut-on faire, en plus de ces exercices, pour garder notre cerveau actif ?

L'idéal ? Sortir de la routine. Ne pas laisser le cerveau se mettre en pause

en effectuant des actions mécaniques, des habitudes. Il faut changer bousculer ses habitudes : changer de restaurant, aller prendre le café ailleurs qu'au café habituel, changer le trajet emprunté pour faire les courses, se lancer de petits défis.

À qui s'adresse une solution comme Dynseo ?

À tous ceux qui en ressentent le besoin. Il n'y a pas d'âge pour commencer. L'idéal est le plus tôt afin de faire de la prévention, mais on peut également commencer quand on réalise qu'on a des difficultés et besoin de s'entraîner. Notre solution est aussi indiquée pour les personnes atteintes de maladies neuro-dégénératives comme Alzheimer, Parkinson, ou la démence sénile. Les exercices peuvent aussi se révéler très utiles pour retrouver ses fonctions cognitives après un AVC ou un traumatisme crânien.

L'avantage, c'est qu'avec la technologie, chacun peut s'entraîner quand il veut, où il veut. Que ce soit seul chez soi, en compagnie d'une aide à domicile, ou en résidence seniors. Le petit plus dans ce dernier cas : nous organisons chaque année un concours (TopCulture) entre résidences seniors. Un moment qui permet à chacun d'être actif, de jouer en équipe, de profiter d'un moment d'échange et d'amusement tout en s'entraînant. Et bien sûr, il y a des prix à la clé ! Néanmoins, la meilleure récompense reste celle que l'on s'offre en entraînant son cerveau : une autonomie plus durable et une retraite plus épanouie.



Être bien avec les autres : partager ses petits bonheurs

Des moments d'échange au quotidien

Nous avons tous une approche différente de la vie sociale, mais une chose est sûre : nous avons tous besoin d'être entouré. Lorsque l'on sort de la vie active et que l'on avance en âge, il arrive parfois que l'on s'isole ; d'autant plus si la retraite entraîne une baisse du niveau de vie. Cela peut parfois sembler difficile, mais il ne faut surtout pas se murer dans la solitude. Si nous n'avons pas tous la chance de voir notre famille au quotidien, il existe de nombreuses manières de garder une vie sociale active chaque jour.

Le bénévolat, par exemple, peut vous permettre de contribuer à une cause qui vous tient à cœur, vous sentir utile, donner un véritable sens à vos activités. Non seulement vous faites une bonne action, mais vous continuez ainsi d'échanger, de voir de nouvelles têtes. Nous avons évoqué plus tôt les clubs de loisirs ou de sport : une option intéressante pour explorer ses hobbies en compagnie d'autres



passionnés, garder toute votre motivation, tout en profitant de moments de partage.

Si vous voulez profiter d'une compagnie au quotidien, tout en restant actif et autonome, les résidences seniors sont aussi une belle solution. Ces résidences vous offrent un cadre de vie stimulant, en compagnie d'autres retraités actifs. Vous pouvez ainsi facilement rencontrer de nouvelles personnes, créer de véritables liens, et profiter d'activités organisées pour vous. Une option intéressante, non ?

Faites vivre le lien avec votre famille

La famille est un pilier social très important, et surtout, un cadre dans lequel les générations se confondent. Au contact des enfants, des petits-enfants, on vit des expériences différentes, on s'enrichit mutuellement. Pour garder le lien avec votre famille, vous avez de nombreuses manières de procéder. Pourquoi ne pas se donner des rendez-vous fixes ? Un déjeuner le mercredi avec les petits-enfants, le repas en famille du dimanche, la sortie cinéma ou au parc du samedi... N'hésitez pas à proposer des sorties ou des activités à votre famille, pour partager des expériences communes.

Votre famille n'habite pas à proximité ? Pensez aux visioconférences. Grâce aux images en direct, on se sent plus proche qu'au téléphone ; les petits-enfants peuvent montrer leurs dessins, leurs jouets, etc. Bien sûr, cela ne remplace pas le contact physique, mais c'est un bel outil pour garder du lien.

Si vous n'êtes pas porté sur les technologies, pas de panique, vous avez d'autres possibilités. Connaissez-vous Famileo ? Il s'agit d'une application grâce à laquelle les membres de votre famille peuvent regrouper des photos, ajouter de petites légendes et commentaires, et ces photos vous sont envoyées chaque mois sous forme d'un magazine papier. Vous avez ainsi un petit journal de bord de votre famille et de jolis souvenirs à conserver au fil du temps !





Armel Lesquen, co-fondateur de Famileo, nous en dit plus

« Avec Famileo, recevez régulièrement
les nouvelles de votre famille
dans un journal personnalisé. »

Recevoir des nouvelles régulières de ses proches et se sentir entouré est un pilier du bien vieillir. À l'heure où chacun choisit ses habitudes de communication, numériques ou non, il n'est pas toujours simple de garder le lien entre les générations.

Famileo est un réseau social familial entièrement privé qui permet d'adresser des nouvelles à des proches sous la forme d'un journal papier. Une solution simple au service du lien intergénérationnel qui concilie les habitudes de communication de chacun et qui fait déjà le bonheur de plus de 190 000 grands-parents !

Le principe de la gazette Famileo ? Chaque membre de la famille envoie ses messages via son mobile ou son ordinateur en quelques clics et tous les messages sont imprimés sous la forme d'un journal papier personnalisé.

Toute la famille profite grâce au mur familial de ces anecdotes et photos du quotidien partagées et pour les destinataires, c'est chaque mois la joie de recevoir des nouvelles. Ce service est disponible pour les particuliers avec une livraison à domicile ainsi qu'en maisons de retraite ou résidences services partenaires.

Bon à savoir

Ovelia Résidences Seniors est partenaire de Famileo et offre le service à ses résidents.

Retrouvez toutes les informations utiles sur le site famileo.com.



Conclusion

Vous l'avez constaté tout au long de ce guide, la retraite peut être une période pleine de plaisirs et de découvertes, à condition de prendre soin de sa santé, physique comme mentale. Une bonne hygiène de vie et une bonne écoute de vous-même sont les clés pour garder un corps en pleine forme et capable de donner libre cours à vos envies.

Pour profiter de la retraite, vous souhaitez bénéficier d'un cadre plus sécurisant et être accompagné ? Pensez aux résidences seniors ! Plus qu'un simple lieu de vie, ces résidences vous apportent tous les ingrédients d'une retraite en bonne santé : une alimentation équilibrée, un lien social fort, des activités pour continuer de bouger au quotidien et garder le sourire. Vous profitez ainsi d'un véritable confort, avec tout ce dont vous avez besoin mis à votre disposition.

La résidence seniors, c'est aussi l'accès à des conseils personnalisés pour prendre soin de vous, à l'image de ce guide. Nos conseils pour garder la forme vous ont plu ? N'hésitez pas à consulter nos autres guides Mieux Vieillir : « Logement, la clé du bien vieillir » et « Alimentation, les ingrédients du bien vieillir ».

Le bien-être, au cœur du concept Ovelia



Prendre soin de soi, c'est important à tout âge. C'est pourquoi chez Ovelia, le bien-être est au cœur même de notre concept.

Que ce soit à travers nos animations (yoga, sophrologie, gymnastique d'esprit), nos équipements (piscine ou espace balnéo, salle de fitness) et nos services (restauration variée et équilibrée), nous nous mobilisons au quotidien pour faire du bien vieillir notre priorité. Découvrez les résidences seniors Ovelia proches de chez vous sur : www.ovelia.fr



Ce guide vous est offert par OVELIA Résidences Seniors, avec la participation de Mélissa Petit, Sara Bonotti et Armel de Lesquen. OVELIA RÉSIDENCES SENIORS – RCS Nanterre B 523 733 822 – SAS au capital de 1 352 600 € - 139 rue Vendôme – 69477 Lyon Cedex 06. Crédits Photos : Shutterstock