

SENIOR

*Activ'*

BIEN VIEILLIR  
EN GRANDE RÉGION





# SOMMAIRE

Tout est possible .....	p. 4
Appréhender sa retraite sur le long terme .....	p. 6
Prendre soin de soi .....	p. 8
Vie sociale .....	p. 9
Activité physique .....	p. 10
Détente / relaxation .....	p. 12
Sommeil et rythme de vie .....	p. 14
Alimentation / Hydratation .....	p. 16
Occuper son esprit c'est gagner en qualité de vie .....	p. 18
Apprendre / S'instruire .....	p. 20
Engagement citoyen .....	p. 22

Depuis 2019, 21 acteurs issus des ex-Régions Lorraine et Alsace, de Sarre, de Rhénanie-Palatinat, de Wallonie et du Grand-Duché du Luxembourg œuvrent au sein du projet Senior Activ', soutenu par le programme européen INTERREG V A Grande Région, afin d'améliorer le bien-être des seniors sur leur territoire.

Si le bien-être dépend de nombreux facteurs, Senior Activ' croit en la capacité des seniors à être acteurs de leur mode de vie et d'agir pour leur propre bien-être.

**La philosophie Senior Activ' repose sur un triptyque :**

- **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** : cela ne signifie pas forcément faire du sport, mais simplement s'impliquer dans diverses activités au quotidien,
- **L'ACTIVITÉ INTELLECTUELLE** : être curieux de découvrir de nouvelles choses,
- **L'ACTIVITÉ SOCIALE** : participer à la vie quotidienne de sa famille ou de son quartier, en s'engageant bénévolement,

...au cours desquelles doivent être respectés deux aspects fondamentaux : ses envies, en s'impliquant dans les activités de son choix, et son corps, en s'accordant des pauses quand le besoin s'en fait sentir.

Parfois perçue de manière négative, la retraite est une période propice à l'optimisme : c'est le temps de mêler liberté et plaisir pour profiter encore plus de la vie. C'est ce que cette brochure cherche à montrer, en vous faisant découvrir la démarche Senior Activ' de manière concrète et en vous accompagnant au quotidien à faire de la retraite une période épanouissante.

## TOUT EST POSSIBLE

La fin de l'activité professionnelle marque un changement considérable dans la vie d'une personne. Elle se traduit à la fois par la libération d'un nombre important d'heures et par une levée des contraintes, professionnelles principalement.

Ce temps libéré peut être aménagé selon ses envies, avec les activités souhaitées. La liberté d'organiser son quotidien comme espéré depuis longtemps est désormais possible. À la retraite, certaines obligations disparaissent, alors que les possibilités, elles, fleurissent. La retraite offre la possibilité de choisir quoi faire, mais aussi quand, avec qui et quelle part accorder à une activité dans son quotidien.

4

Occuper le temps libéré est une solution pour ne pas s'ennuyer mais aussi pour se maintenir en bonne santé, pour se sentir bien dans sa nouvelle vie. Certains voient dans leurs activités une opportunité de définir leur nouveau rôle et leur nouveau statut dans la société.

Il est possible de consacrer plus de temps à ses loisirs, de développer ses passions ou, au contraire, de découvrir de nouvelles activités : voyager, sortir, se cultiver, lire, se promener, faire du sport, jouer de la musique, chanter, cuisiner, peindre, écrire, coudre, tricoter, bricoler... Accorder plus de temps à ses activités extra-professionnelles se concrétise au moment de la retraite.

La retraite offre la possibilité d'un nouveau début, d'élaborer de nouveaux projets, de réaliser des rêves mis de côté. Certains profitent de ce temps pour approfondir ou élargir leurs



connaissances, d'autres s'impliquent dans différentes activités pour partager leur expérience, leur temps et leur énergie.

Si la retraite offre l'opportunité de faire beaucoup de choses, elle est aussi et surtout l'occasion de prendre le temps, de se libérer du stress et d'apprécier ce calme.

Elle permet également de dédier plus de temps à sa famille et à ses proches, de renforcer les liens avec l'entourage et avec les personnes qui nous sont chères.

Nombreux sont ceux qui, pendant leur vie active, regrettent de ne pas avoir suffisamment de temps pour prendre soin de leur corps et de leur santé ; la retraite offre aussi la possibilité de se recentrer sur soi-même.

La retraite marque ainsi le début d'un nouveau chapitre, enrichissant et épanouissant, lors duquel on peut tirer parti des opportunités qui se présentent.

Ce guide recense des idées pour organiser le quotidien de manière active et alimenter la réflexion, que l'on ait envie de se centrer sur de nouvelles activités ou sur soi-même. Il ne s'agit pas de prescription ; à chacun de se sentir libre d'adopter certaines idées, d'en adapter d'autres à son mode de vie, voire d'en refuser certaines.

# APPRÉHENDER SA RETRAITE SUR LE LONG-TERME

## DÉFINIR UN PROJET DE VIE

Utiliser au mieux le temps dont on dispose est le souhait de nombreuses personnes – retraités ou non. Pourtant, cela est bien plus facile à dire qu'à faire.

La retraite se prépare, du moins autant que les autres phases de la vie et il n'existe pas de recette magique pour une retraite bien préparée : les ingrédients de base consistent à écouter son corps et ses envies pour concevoir une retraite en accord avec soi-même, permettant de s'épanouir, de se réaliser et de trouver son propre équilibre. Pour y parvenir, il convient de se poser les questions suivantes :

- **Qu'est-ce que j'attends de la retraite ? Que puis-je faire pour qu'elle réponde à mes attentes ?**
- **Quels aspects positifs puis-je identifier en pensant à la retraite ? Comment puis-je en profiter ?**
- **Quelles sont mes craintes vis-à-vis de la retraite ?**
- **Quels changements sont à attendre (pour moi-même, ma famille, mes proches) ? Puis-je déjà anticiper ces changements ?**
- **Qu'est-ce qui est important dans ma vie ? À quoi ne puis-je pas renoncer ?**
- **Qu'est-ce qui me rend heureux ? Qu'est-ce qui me fait plaisir ?**

Parce que nous évoluons tous continuellement, réfléchir de manière régulière à ces questions permet d'adapter son projet de vie à ses envies.

## MAINTENIR SON AUTONOMIE

L'avancée en âge est souvent associée à la peur de voir ses capacités physiques ou cognitives diminuer. Pour Senior Activ', l'adoption d'habitudes de vie équilibrées est un moyen d'agir sur son bien-être global à long terme. C'est également pour cette raison que le projet place au centre de sa réflexion l'individu en tant qu'acteur de sa santé.

Cette brochure présente quelques moyens pour prendre soin de soi, peu importe son âge. Organiser son quotidien en étant conscient des comportements qui permettent de conserver une qualité de vie à long-terme représente une première étape vers le maintien de la forme.

## ADAPTER SON LOGEMENT

Se sentir bien et en sécurité chez soi est essentiel ; encore plus quand on est retraité et que l'on y passe plus de temps.

Imaginer un logement agréable et adapté à son mode de vie tout en pensant à l'avenir est une étape certes délicate mais non sans importance. Cela permet de garantir à la fois sécurité et confort au domicile. Il s'agit de réaménager les espaces, par exemple transformer une ancienne chambre d'enfant en un espace consacré à ses propres activités, en étant conscient des obstacles existants et qui sont à l'origine d'accidents (par exemple un tapis dans lequel on pourrait trébucher). Certains aménagements faciles à réaliser et peu coûteux, tels que l'amélioration de l'éclairage ou l'aménagement d'un espace nuit au rez-de-chaussée, contribuent à limiter les risques de chutes. Une réflexion régulière sur le cadre de vie permet d'appréhender la retraite sur le long terme.



## PRENDRE SOIN DE SOI

Etre actif, pour Senior Activ', c'est être acteur de son bien-être physique et psychique. Cela signifie être conscient des aspects auxquels il faut accorder de l'attention et des petites astuces qui aident à améliorer son bien-être.

Senior Activ' vous présente quelques petites astuces pour prendre soin de soi au quotidien. Ces conseils sont à adapter en fonction de chacun. N'hésitez pas à en discuter avec un professionnel de santé ; il saura vous orienter de manière individualisée.

À noter qu'avoir une bonne hygiène de vie, c'est bien, mais que se laisser aller à une gourmandise de temps en temps n'a rien d'alarmant ! L'important est de rester mesuré et de rechercher le bon équilibre tout en se faisant plaisir.

### LE CHIFFRE CLÉ : 5 INTERACTIONS SOCIALES PAR JOUR

Entretenir des relations sociales est un besoin humain. Ces contacts permettent de se sentir bien et de maintenir son moral. Mais il n'est pas toujours aisé de conserver des liens sociaux une fois passé l'âge de la retraite. Il peut s'agir de passer du temps avec sa famille, ses proches ou ses amis.

Il est aussi probable de rencontrer de nouvelles personnes :

- **en tissant des liens avec des voisins,**
- **en participant à la vie de son quartier,**
- **en pratiquant des activités en groupe, du sport par exemple,**
- **en participant à des événements organisés par des associations, des clubs divers ou par les communes,**
- **en s'engageant dans une association ou dans un Conseil des Aînés par exemple,**
- **en testant de nouvelles activités.**

Nouvelles technologies : même si les réseaux sociaux ne remplacent pas la vie sociale réelle, ils peuvent la compléter. Et si vous preniez le temps de découvrir les possibilités qu'offrent les nouvelles technologies ?

N'ayez pas peur de demander de l'aide et de faire appel à votre famille, à des amis, à des voisins, à des professionnels ou à des bénévoles ; il n'y a rien d'honteux à ne pas maîtriser toutes ces nouvelles technologies qui naissent très régulièrement !

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

### LE CHIFFRE CLÉ : 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR DONT 10 CONSÉCUTIVES

L'activité physique, ce n'est pas nécessairement faire du sport. On entend également par-là bouger, ce qui inclut tous les mouvements de la vie quotidienne.

**BON À SAVOIR : 30 MINUTES DE MARCHÉ RAPIDE = 20 MINUTES DE JARDINAGE =  
1 HEURE DE PROMENADE = 2 HEURES DE REPASSAGE OU DE BRICOLAGE**

#### Pourquoi ?

#### 10 L'activité physique contribue au bien-être ...

- physique, car elle aide à prévenir certaines maladies,
- mental, car elle permet de réduire l'anxiété,
- émotif, car elle met de bonne humeur,
- social, car elle permet de partager et de rencontrer de nouvelles personnes.

#### Conseils pour bouger (à son rythme) un peu plus au quotidien :

- privilégier les moyens de mobilité douce, comme se déplacer, à son rythme, à pied ou à vélo, permet d'être un peu plus en mouvement au quotidien,
- descendre un arrêt plus tôt, quand on prend les transports en commun, permet de marcher quelques minutes,
- faire quelques pas régulièrement est un moyen simple pour bouger un peu plus sans même le remarquer.

Envie de reprendre le sport ? Misez sur **l'activité physique adaptée**.

Avant de commencer une nouvelle activité physique, prenez le temps de faire un bilan de santé avec un professionnel de santé : il vous conseillera une activité adaptée à votre situation personnelle.

La régularité est à privilégier sur l'intensité ou la performance. Pour cela, intégrer l'activité physique dans le quotidien est essentiel. Pratiquer une activité qui vous plaît, varier les exercices, faire du sport en groupe, que ce soit avec des proches ou dans un cours collectif, sont autant de moyens pour rester motivé.

S'accorder des pauses et laisser le temps à son corps de récupérer fait partie intégrante de la pratique d'une activité physique.

De nombreuses associations, mutuelles, clubs proposent des activités dans diverses disciplines qui permettent par ailleurs de sociabiliser avec de nouvelles personnes d'un bassin de vie. Renseignez-vous auprès de votre Mairie.

**L'ÂGE N'AUGMENTE PAS LES RISQUES DE BLESSURES AU NIVEAU DES MUSCLES OU DES OS : S'ÉCHAUFFER SUFFISAMMENT ET RESPECTER UNE PROGRESSIVITÉ DANS L'EFFORT PERMETTENT DE S'ENTRAÎNER EN TOUTE SÉCURITÉ.**



## DÉTENTE ET RELAXATION

12

Pour Senior Activ', la retraite devrait être l'opportunité de vivre sans stress, de prendre son temps, de flâner, de se sentir bien, mais ce n'est pas forcément facile. A chacun son moyen pour se détendre : libre à chacun de faire des tests pour trouver le sien !

Parmi les moyens de détente, certains apprécient les activités manuelles comme le tricot, la couture, le bricolage, la peinture, le dessin, la cuisine, tandis que d'autres sont plus friands d'activités intellectuelles telles que la lecture, la visite de musées et d'expositions, ou encore le cinéma.

De manière générale, l'activité physique permet de se vider la tête : se promener à pied ou à vélo, faire de la randonnée, de la course à pied, de la danse, de l'aquagym, du yoga, du Pilates, jouer à la pétanque, au golf, au badminton, au volleyball, au tennis de table ou faire des étirements. L'activité physique permet entre autres de soulager les tensions du corps.

La méditation, la sophrologie ou des exercices de respiration ont pour but d'apporter de la sérénité. Ces activités sont très accessibles : cela peut commencer par quelques inspirations lentes dans un endroit calme que l'on apprécie.



## ZOOM SUR LE JARDINAGE : UNE ACTIVITÉ QUI A TOUT BON !

Jardiner est pour certains une activité relaxante. La verdure a des effets apaisants reconnus pour l'esprit. En effet, être en extérieur permet de profiter de l'air frais et du soleil, ce qui est excellent pour l'esprit.

Le jardinage a également des bienfaits sur le corps. Il s'agit même parfois d'une activité très physique. La preuve en est : tailler des rosiers pendant 45 minutes ou bêcher pendant 25 minutes équivaut à marcher pendant 30 minutes.

Par ailleurs, le jardinage est une activité valorisante : il est gratifiant de récolter de belles fleurs ou de manger les fruits et légumes que l'on a vu pousser.

Avoir un grand jardin n'est pas indispensable : une terrasse, un balcon, ou même un rebord de fenêtre suffisent à faire pousser des fleurs ou des tomates, des radis, de la salade, de la menthe, du persil ou du basilic ... Sans compter que de plus en plus de jardins partagés voient le jour. En le partageant avec d'autres personnes, le jardinage devient une activité sociale.



## SOMMEIL ET RYTHME DE VIE

14

La fin de l'activité professionnelle modifie profondément l'organisation quotidienne qui existait depuis de nombreuses années. Le déroulement des journées doit être repensé en fonction de ses occupations, mais aussi en fonction de ses besoins, de ses envies, du rythme de vie du partenaire et de l'entourage. Un réveil et un coucher à heures régulières ainsi qu'un rythme de trois repas par jour donnent déjà des repères au quotidien.

Cette brochure propose diverses activités qui permettent d'occuper son temps selon ses goûts et ses envies. Adopter un nouveau rythme de vie consiste d'un côté à penser à de nouvelles occupations dans lesquelles s'impliquer, imaginer de nouveaux projets ou se fixer des défis. Cependant, écouter son corps et trouver le bon équilibre entre l'activité et le repos est aussi essentiel.

Car la fatigue est à l'origine d'un mal-être physique et moral, un bon sommeil est nécessaire pour être actif et en bonne santé. Être actif est à son tour aussi une condition pour bien dormir. Un sommeil de qualité repose avant tout sur une régularité entre des phases de repos et d'activité.

C'est à cela que l'on remarque que le sommeil et le rythme de vie sont fortement liés.

**LE SAVIEZ-VOUS ? S'ADAPTER AU RYTHME QUE VOUS IMPOSE VOTRE CORPS EST ESSENTIEL. LE CORPS EST EN EFFET FORTEMENT RÉGULÉ PAR L'HORLOGE BIOLOGIQUE, ET LE DÉRÈGLEMENT DE CETTE HORLOGE EST À L'ORIGINE DE NOMBREUX TROUBLES PHYSIQUES. VEILLER À DORMIR SUFFISAMMENT ET À MAINTENIR UN RYTHME DE VIE RÉGULIER PERMET DE RESPECTER L'HORLOGE BIOLOGIQUE.**

**LE BESOIN ET LE RYTHME DE SOMMEIL ÉVOLUENT AU COURS DE LA VIE. SE LEVER ET SE COUCHER PLUS TÔT OU PLUS TARD, MOINS DORMIR OU FAIRE UNE SIESTE N'EST PAS UN PROBLÈME EN SOI. L'IMPORTANT EST DE TROUVER LE RYTHME QUI CONVIENT À SON PROPRE CORPS.**

15

### **Améliorer son sommeil signifie, en pratique :**

- se lever et se coucher à des heures régulières qui conviennent aux besoins de son corps,
- respecter les cycles du sommeil,
- faire une petite sieste si besoin (de préférence 20 minutes entre 13h et 15h),
- être actif dans la journée,
- dîner 2 à 3 heures avant de se coucher,
- faciliter l'endormissement en favorisant la détente par exemple en créant un rituel (lire ou écouter de la musique) ou en aménageant un environnement calme et feutré,
- dynamiser son réveil en s'exposant à la lumière naturelle le matin pour synchroniser l'horloge biologique.



## ALIMENTATION ET HYDRATATION

### CHIFFRE CLÉ : 3 REPAS PAR JOUR

Une alimentation variée et équilibrée est la base d'un corps en bonne santé. Elle s'évalue sur une semaine plus que sur une journée : des écarts sont normaux et, de temps à autre, font même du bien. Ce qui compte, c'est de conserver un équilibre alimentaire global. Pour donner un ordre de grandeur, il est conseillé de consommer 14 aliments différents par jour et 30 par semaine.

#### Comment bien manger ?

- manger de tout (sauf allergie ou intolérance alimentaire). Certains aliments sont bien entendu meilleurs que d'autres, certains à privilégier, d'autres à éviter, mais les aliments sont complémentaires dans leurs apports,
- maintenir 3 repas par jour, même s'ils sont plus légers,
- prévoir une collation si besoin,
- prendre le temps de manger en accordant au moins 20 minutes à chaque repas,
- écouter son corps et adapter son alimentation à ses besoins.

À l'inverse, voici une petite astuce pour développer son appétit dans le cas où l'on en manque : l'activité stimule l'appétit. Il suffit de se mettre en mouvement pour commencer à ressentir une sensation de faim.

### CHIFFRE CLÉ : 1 À 1.5L D'EAU PAR JOUR.

L'eau est essentielle au bon fonctionnement du corps comme du cerveau. Pour cette raison, boire suffisamment est important, même si la sensation de soif ne se fait pas sentir. Remplir une bouteille d'eau le matin et la boire en entier au cours de la journée est une excellente astuce pour prendre conscience de la quantité d'eau bue.

#### Comment faire :

- boire un verre d'eau en début de repas,
- boire entre les repas,
- emmener une petite bouteille d'eau avec soi lorsque l'on sort longtemps,
- miser sur les thés et les tisanes aux goûts variés ainsi que sur les fruits et légumes frais, les jus (100% pur jus), les soupes et les bouillons qui hydratent et apportent des vitamines.

**LE SAVIEZ-VOUS ? BOIRE SUFFISAMMENT EST UN FACTEUR DE PRÉVENTION ET PEUT MÊME PERMETTRE DE DIMINUER LE RISQUE D'INFARCTUS PAR 2.**



## OCCUPER SON ESPRIT, C'EST GAGNER EN QUALITÉ DE VIE

Senior Activ' en est persuadé, être acteur de sa santé, c'est être actif physiquement, mais aussi intellectuellement. Beaucoup d'activités permettent de se changer les idées, de s'évader du quotidien et de rester actif. L'important reste de pratiquer des activités qui vous font plaisir : se forcer à faire quelque chose simplement parce que cela est bénéfique n'est en réalité pas si utile.

Faire travailler son intellect, cela peut être ludique. Nous le faisons tous, inconsciemment, au quotidien, en s'adonnant à des loisirs tels que :

- **les jeux de cartes, de société, de lettres ou encore les clubs de mémoire** : ils nous amènent à faire appel à notre mémoire, à déployer une stratégie, à enrichir notre vocabulaire...
- **la lecture** : elle nous captive et fait appel à notre faculté de concentration, de raisonnement. Lire le journal est excellent pour le cerveau,
- **les activités culturelles (spectacles, concerts, expositions, conférences)** : elles stimulent le cerveau et la mémoire surtout si elles sont pratiquées avec plaisir,
- **les voyages et les excursions** : ils attisent la curiosité, permettent de découvrir d'autres lieux, d'autres modes de vie et cultures...

Manger sainement, s'hydrater suffisamment, être au contact des autres, bien dormir, avoir un rythme de vie régulier, ce sont aussi des moyens d'entretenir sa mémoire !

Une « perte de mémoire » n'est pas forcément un signe de maladie d'Alzheimer ou apparentée. Par ailleurs, prendre part à un club de mémoire contribue à entraîner ses capacités cognitives.

**LE SAVIEZ-VOUS ? DES PLANTES MÉDICINALES (GINKGO, GINSENG, AIL, GUI, AUBÉPINE, RACINE DE ROSIER, SÉQUOIA, CANNEBERGE, CHÊNE ANGLAIS ET AULNE NOIR) AIDENT À MAINTENIR LA MÉMOIRE.**

À tout âge, face à la nouveauté, de nouvelles connexions se forment entre les neurones. Pour cette raison, rester curieux et tester de nouvelles choses est excellent pour votre retraite.



## APPRENDRE, S'INSTRUIRE

20

Pour Senior Activ', l'apprentissage, c'est tout au long de la vie. De l'astronomie aux langues étrangères en passant par la danse ; que vous ayez envie d'approfondir vos connaissances ou de découvrir de nouveaux horizons, plusieurs options s'offrent à vous. Cela peut être l'occasion de renouer avec des projets, des rêves que vous aviez laissés de côté, quelque chose que vous avez toujours voulu faire mais pour lequel le temps manquait...

### Comment ?

Que vous soyez débutant ou expert dans un domaine, différents leviers peuvent être envisagés pour assouvir votre soif d'apprendre :

- les communes et associations proposent des cours, des ateliers adaptés à tout âge et à tout niveau,
- de nombreuses universités populaires proposent des cours dans le cadre de l'apprentissage tout au long de la vie,
- les livres permettent d'enrichir considérablement ses connaissances sur des sujets variés,
- internet offre d'innombrables ressources pour les débutants comme pour les experts d'un domaine.

## ZOOM SUR : L'UTILISATION DES NOUVELLES TECHNOLOGIES

Les nouvelles technologies offrent un accès à une source infinie d'informations, de l'actualité à la météo en passant par les encyclopédies en ligne ou divers tutoriels.

Elles permettent également de compléter les liens sociaux avec des proches et de réduire d'une certaine manière la distance.

De nombreux services en ligne se développent. Prendre un rendez-vous en ligne, effectuer des achats ou même consulter un médecin, sont autant de tâches dans lesquelles le numérique intervient.

L'usage des nouvelles technologies n'est pas inné mais se généralise. Il est possible d'adapter l'utilisation des nouvelles technologies à ses besoins et à son quotidien. Se former à leur utilisation est un apprentissage intéressant.

Qu'il s'agisse d'une initiation ou d'un perfectionnement, divers cours ou formations sont proposés par les communes, les associations ou les universités populaires. Demander de l'aide à son entourage peut faire de cet apprentissage un moment de partage.



## L'ENGAGEMENT CITOYEN

22

Pour Senior Activ', un senior participe à la vie quotidienne de la société en lui apportant ses idées et ses opinions, mais aussi, s'il en a envie, son temps, son expérience, ses savoirs.

De nombreux seniors choisissent de valoriser leur rôle dans la société par un engagement citoyen, qu'il soit politique, associatif, sportif, culturel ... Les possibilités sont nombreuses et les missions diversifiées.

### Pourquoi s'engager ?

Au-delà de la cause pour laquelle on se mobilise, l'engagement est :

- **une occupation sur-mesure et flexible : choisir quoi faire, combien de temps y consacrer et quand partager son temps, ce qui rend l'engagement conciliable avec d'autres activités,**

- **un moyen de se sentir utile en participant à l'évolution de la société dans laquelle nous vivons,**
- **un moyen de rencontrer de nouvelles personnes,**
- **un enrichissement personnel en mettant à profit ses compétences et en en acquérant de nouvelles,**
- **avant tout la réponse à un besoin, à une vocation, celle d'être solidaire, si l'envie est là.**

Il est par exemple possible de s'engager au niveau local dans le conseil de la commune ou du quartier dans lequel on vit. De plus en plus de Conseils des Seniors, parfois intitulés Conseil des Aînés, Conseil des Sages ou encore Commission du 3ème âge, s'organisent au niveau communal. Ces organes consultatifs ont pour objectif de représenter les intérêts des seniors auprès des pouvoirs locaux et permettre aux seniors de donner leur avis au sujet des politiques locales pour qu'elles répondent à leurs besoins. Dans un cadre de démocratie participative, ils assurent l'intégration et promeuvent la place des seniors dans la société.

S'engager au niveau local peut concrètement signifier renforcer l'entraide entre voisins, dont l'importance a été particulièrement soulignée par la crise de la COVID-19.

S'engager dans le tissu associatif en devenant bénévole est aussi un moyen de participer à la vie locale. Il existe une multitude d'associations aux besoins et aux missions divers, si bien qu'il est possible de se porter bénévole en fonction de ses propres compétences, de ses centres d'intérêt et du temps que l'on souhaite consacrer à cet engagement.

Les associations ou les communes peuvent directement vous informer sur les possibilités d'engagement bénévole. N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'elles.

À TRAVERS LA DÉMARCHE SENIOR ACTIV',  
NOUS SOUHAITONS VOUS DONNER QUELQUES PISTES DANS  
L'ORGANISATION DE VOTRE RETRAITE. NOUS ESPÉRONS QUE CE GUIDE  
VOUS A INSPIRÉ ET DONNÉ ENVIE DE PRENDRE SOIN DE VOUS.

NOUS VOUS SOUHAITONS UNE RETRAITE ÉPANOUISSANTE,  
ENRICHISSANTE, MAIS SURTOUT HEUREUSE !

POUR EN SAVOIR PLUS SUR SENIOR ACTIV'  
ET SUIVRE L'ACTUALITÉ DU PROJET :

**Interreg**   
Grande Région | Großregion  
**SENIOR ACTIV'**  
Partenariat européen de coopération territoriale pour l'accompagnement des seniors



[WWW.SENIORACTIV.EU](http://WWW.SENIORACTIV.EU)

**PARTENAIRES FINANCIERS**



**PARTENAIRES MÉTHODOLOGIQUES**

