



GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN ET BIEN VIVRE SA RETRAITE



FICHE N° 17 : “J’AI DU TEMPS LIBRE, JE FAIS QUOI ? ”

INTRODUCTION :

Vous avez enfin atteint **l'âge de la retraite** et vous vous demandez comment profiter pleinement de cette nouvelle étape de votre vie ? Cette fiche astuce est là pour vous guider avec des idées inspirantes et stimulantes pour remplir vos journées de manière enrichissante.

Que ce soit en découvrant de **nouvelles passions**, en restant **actif physiquement**, en **stimulant votre créativité** ou en explorant **la nature**, il y a tant de façons de rendre votre retraite aussi excitante que possible.

Alors préparez-vous à vivre pleinement chaque journée avec des activités variées et motivantes qui vous permettront de ressentir un sentiment de satisfaction et de bonheur.





NOTRE MISSION : VOUS INFORMER



Chez Helpy nous avons pour objectif de vous transmettre des informations claires pour vous aider à maintenir votre autonomie, bien vivre votre retraite et si vous êtes aidant de maintenir le confort de vie de vos proches à son maximum.

EXPLORATION DE LA NATURE ET DU PLEIN AIR POUR SE RESSOURCER ET SE DÉTENDRE

Plongez-vous dans **la beauté de la nature** et profitez du plein air pour vous ressourcer et vous détendre.

Que ce soit en faisant une randonnée en **montagne**, en se promenant le long de la **plage** ou en explorant des **sentiers forestiers**, la nature offre une multitude d'activités relaxantes et revigorantes pour vos journées de retraite.

Respirez l'air frais, écoutez les oiseaux chanter et laissez-vous envelopper par la tranquillité de votre environnement naturel.

Prenez le temps de vous **reconnecter avec la terre**, d'admirer ses merveilles et de vous sentir apaisé par sa présence bienfaisante. L'exploration de la nature peut être **un véritable baume pour l'âme** et une source inépuisable de bien-être physique et mental. Profitez-en pleinement pour nourrir votre esprit et renforcer votre énergie vitale.

Si vous êtes aventuriers, pourquoi ne pas aller à travers le Monde et voyager dans les pays que vous rêvez de visiter ! Osez, c'est le bon moment de **voyager**.





PARTICIPATION À DES ATELIERS CRÉATIFS POUR STIMULER VOTRE CRÉATIVITÉ

Découvrez de nouvelles perspectives en participant à des **ateliers créatifs** qui vont stimuler votre créativité et nourrir votre esprit artistique.

Que ce soit **la peinture, la poterie, la couture** ou toute autre forme d'expression artistique, ces ateliers vous permettront de libérer votre imagination et de créer quelque chose de nouveau et unique.

Laissez-vous inspirer par les autres participants et par les enseignants passionnés qui sauront vous guider dans votre démarche créative.

En explorant ce domaine, vous allez non seulement **développer vos compétences artistiques**, mais aussi découvrir une nouvelle passion qui illuminera vos journées.

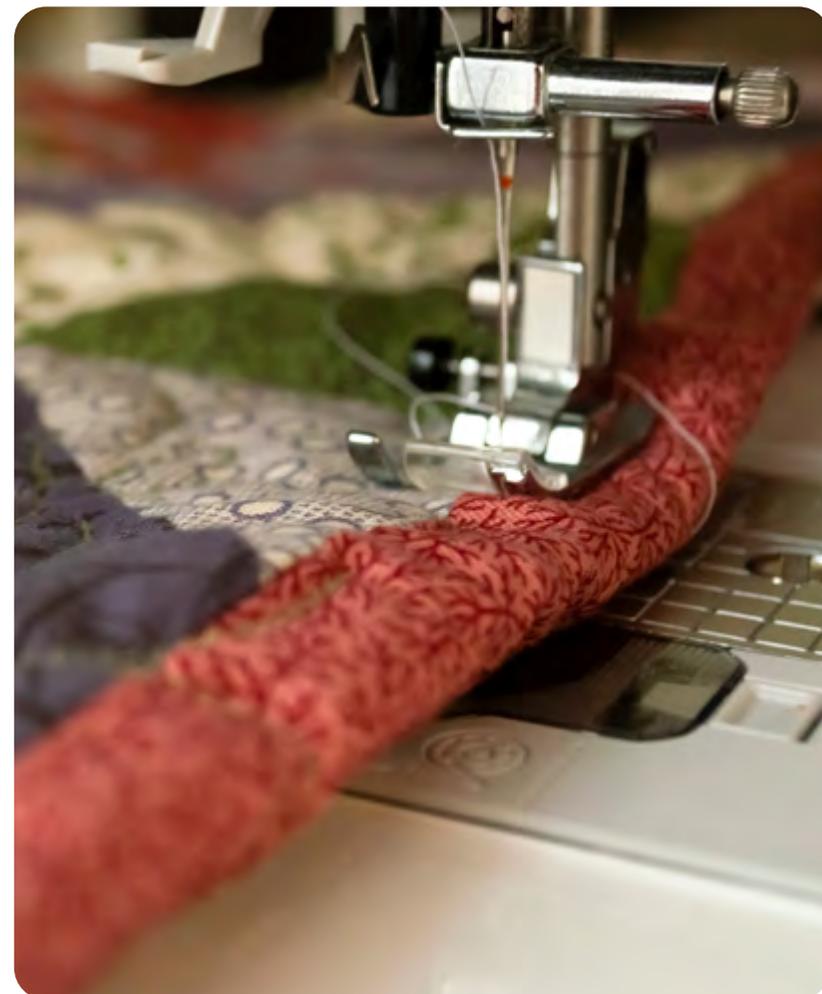
Ne sous-estimez pas le pouvoir de l'art pour éveiller vos sens et enrichir votre vie quotidienne.

Prenez part à ces ateliers créatifs et laissez libre cours à votre imagination !

QUELQUES EXEMPLES :

- **apprendre l'aquarelle**
- **apprendre la photographie**
- **apprendre le patchwork***
- ...

*Ouvrage de couture rassemblant des carrés de couleurs et de matières différentes.





PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE POUR RESTER EN FORME ET EN BONNE SANTÉ

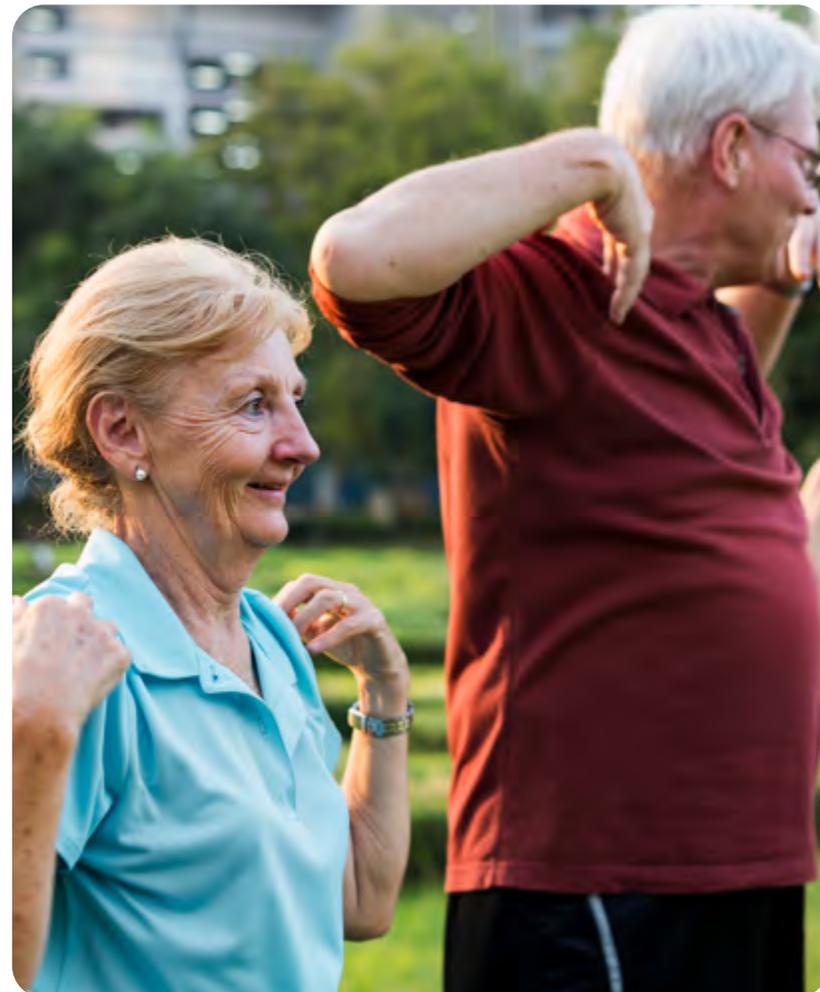
Pour rester en forme et en bonne santé pendant votre retraite, la pratique d'une activité physique régulière est essentielle. Que ce soit de **la marche, de la natation, du yoga** ou même des cours de danse, bouger votre corps régulièrement vous permettra de maintenir votre condition physique et mentale.

En plus des bienfaits physiques évidents, l'exercice régulier peut également contribuer à **améliorer votre humeur, à réduire le stress** et à **favoriser un sommeil** de qualité.

Trouvez une activité qui vous plaît et qui correspond à vos besoins et capacités afin de rendre cette pratique agréable et durable. N'oubliez pas que chaque petit pas compte dans votre parcours vers une meilleure santé et un bien-être optimal pendant vos journées de retraite.

QUELQUES EXEMPLES :

- **La marche nordique**
- **La danse de salon**
- **L'aquagym**
- ...





ENGAGEMENT DANS LE BÉNÉVOLAT OU L'ASSOCIATIF POUR DONNER UN SENS À VOS JOURNÉES

Et si vous deveniez bénévoles dans l'associatif pour apporter une dimension significative à vos journées de retraite ?

En consacrant **votre temps** et **vos compétences** à des causes qui vous tiennent à cœur, vous contribuerez positivement à la société tout en créant des liens précieux avec d'autres personnes partageant les mêmes valeurs.

Que ce soit en aidant les plus démunis, en préservant l'environnement ou en soutenant des projets humanitaires, votre engagement bénévole sera une source de **gratification personnelle** et un moyen de **rester connecté au monde** qui vous entoure.

Rejoignez des **associations locales**, participez à des actions solidaires ou organisez des **événements caritatifs** : chaque geste compte pour faire une différence concrète dans la vie des autres et dans la vôtre.

QUELQUES EXEMPLES : <https://www.francebenevolat.org/>

- Les Petits Frères des Pauvres
- Les Restos du cœur
- L'Unicef
- ...





ENTRETIEN DES RELATIONS SOCIALES EN PARTICIPANT À DES CLUBS ET GROUPES LOCAUX

Impliquez-vous dans des **clubs locaux**, rejoignez des groupes d'intérêt et participez à des événements communautaires pour entretenir vos relations sociales.

Rencontrez de nouvelles personnes, partagez vos expériences et créez des liens solides qui enrichiront votre retraite.

L'interaction sociale est essentielle pour maintenir un sentiment d'appartenance et de connexion avec la communauté.

Échangez des idées, écoutez les histoires des autres et vivez des moments conviviaux qui vous apporteront joie et satisfaction.

En participant activement à **la vie sociale locale de votre commune ou de votre quartier**, vous contribuez non seulement à votre bien-être personnel, mais vous aidez également à construire un environnement positif pour tous ceux qui vous entourent.

Profitez pleinement de ces opportunités pour **cultiver des amitiés durables** et créer des souvenirs inoubliables tout au long de votre retraite.

QUELQUES EXEMPLES :

- **Clubs seniors**
- **Association de quartiers**
- **Centres sociaux**
- ...





APPRENTISSAGE CONTINU PAR LE BIAIS DE COURS, CONFÉRENCES OU LECTURES INSPIRANTES

Plongez-vous dans **un monde de connaissances infinies** en vous engageant dans un apprentissage continu.

Que ce soit à travers **des cours** passionnants, **des conférences** enrichissantes ou **des lectures** inspirantes, chaque jour offre une nouvelle opportunité d'élargir vos horizons intellectuels.

En restant curieux et avide de découvertes, vous pouvez non seulement stimuler votre esprit, mais aussi nourrir votre âme.

Apprendre de nouvelles choses peut être une **source de joie** et d'**épanouissement personnel**, vous permettant de maintenir une mentalité ouverte et flexible face aux défis de la vie.

N'hésitez pas à explorer des sujets qui suscitent votre intérêt et à partager vos connaissances avec les autres.

L'**apprentissage continu** est la clé pour rester jeune d'esprit et inspiré tout au long de votre retraite.

QUELQUES EXEMPLES :

- **Union française des universités de tous âges**
- **Happy Visio**
- **Openclassroom**
- ...

