



GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN ET BIEN VIVRE SA RETRAITE



FICHE N° 24 : “ LES BONNS LOISIRS POUR UNE RETRAITE ÉPANOUIE ”

PROFITER DE SA RETRAITE : DES IDÉES DE LOISIRS POUR RESTER ACTIF ET HEUREUX !

La retraite est le moment idéal pour explorer de nouveaux loisirs et redécouvrir des passions oubliées.
Dans notre nouvelle fiche astuce vous découvrirez quelques idées pour occuper votre temps libre de manière enrichissante et agréable, ainsi que les bénéfices associés à chaque activité.

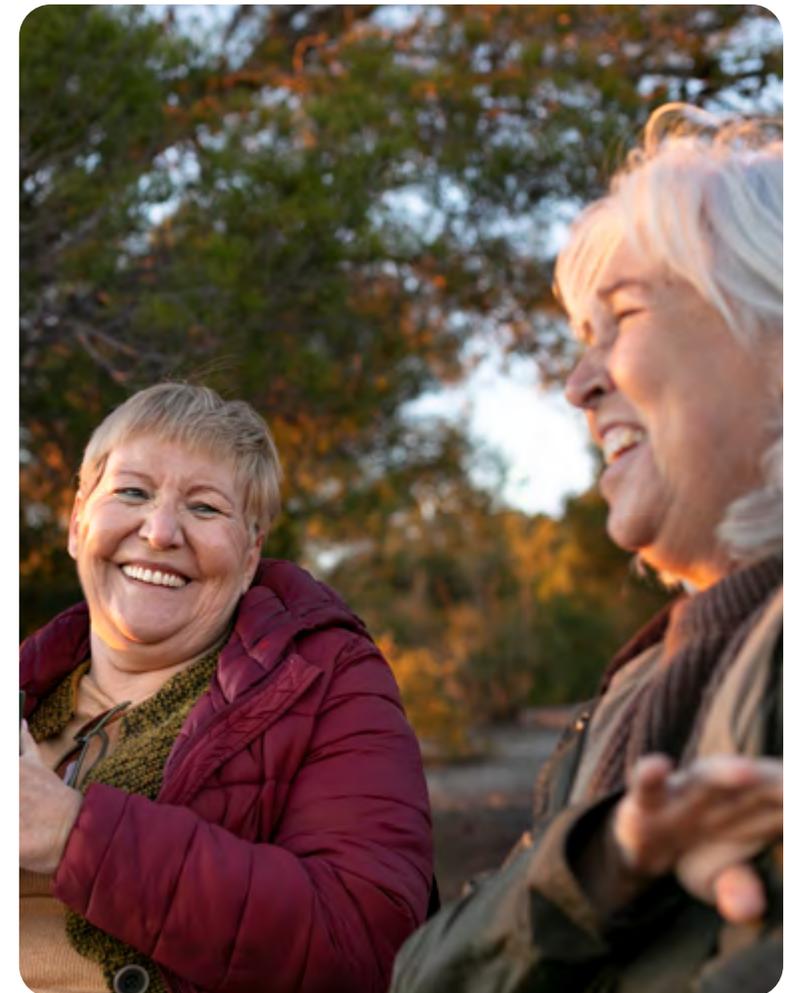
BONNE LECTURE !

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES :

- **PEINTURE ET DESSIN :**

Bénéfices : Stimule la créativité, améliore la concentration et réduit le stress.

Par exemple : Rejoindre un atelier de peinture local, participer à des





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.

cours en ligne, ou simplement peindre chez soi avec des amis.

- **ÉCRITURE :**

Bénéfices : Améliore les compétences en communication, stimule la mémoire et offre une forme d'expression personnelle.

Par exemple : Tenir un journal quotidien, écrire des mémoires pour les partager avec la famille, ou participer à des ateliers d'écriture créative.

- **TRAVAUX MANUELS :**

Bénéfices : Développe la dextérité, favorise la relaxation et peut être une activité sociale.

Par exemple : Tricoter des vêtements pour des œuvres de charité, fabriquer des bijoux pour les vendre lors de marchés locaux, ou créer des décorations pour la maison.

LOISIRS CULTURELS :

- **LECTURE :**

Bénéfices : Stimule l'imagination, améliore les compétences linguistiques et peut réduire le stress.





Par exemple : Rejoindre un club de lecture, visiter régulièrement la bibliothèque, ou lire des genres variés pour élargir ses horizons.

• **VISITES DE MUSÉES ET EXPOSITIONS TEMPORAIRES :**

Bénéfices : Enrichit les connaissances culturelles, stimule la curiosité et peut être une activité sociale.

Par exemple : Planifier des sorties mensuelles dans différents musées, participer à des visites guidées, ou s’abonner à des newsletters culturelles pour rester informé des nouvelles expositions.

• **THÉÂTRE ET CONCERTS :**

Bénéfices : Offre une stimulation intellectuelle, favorise les interactions sociales et peut améliorer l’humeur.

Par exemple : Acheter des abonnements pour des saisons de théâtre, assister à des concerts locaux, ou même participer à des productions théâtrales amateurs.

ACTIVITÉS PHYSIQUES :

• **RANDONNÉE ET MARCHÉ :**

Bénéfices : Améliore la santé cardiovasculaire, renforce les muscles





FIGHE N° 24 : “LES BONS LOISIRS POUR UNE RETRAITE ÉPANOUIE”



et réduit le stress.

Par exemple : Rejoindre un club de randonnée, explorer de nouveaux sentiers chaque semaine, ou participer à des marches caritatives.

- **DANSE :**

Bénéfices : Améliore la coordination, renforce les muscles et est une excellente activité sociale.

Par exemple : Prendre des cours de danse de salon, participer à des soirées dansantes locales, ou essayer des danses du monde comme la salsa ou le tango.

- **JARDINAGE :**

Bénéfices : Favorise la relaxation, améliore la forme physique et peut être gratifiant.

Par exemple : Cultiver un potager, participer à des jardins communautaires, ou suivre des cours de jardinage pour apprendre de nouvelles techniques.





LOISIRS SOCIAUX :

- **CLUBS ET ASSOCIATIONS :**

Bénéfices : Favorise les interactions sociales, offre un sentiment d'appartenance et peut enrichir les connaissances.

Par exemple : Rejoindre un club de bridge, participer à des associations locales de bénévolat, ou s'impliquer dans des groupes de loisirs comme la photographie ou la cuisine.

- **VOYAGES :**

Bénéfices : Enrichit les connaissances culturelles, offre des expériences nouvelles et peut améliorer le bien-être mental.

Par exemple : Planifier des voyages en groupe, découvrir des destinations locales méconnues, ou participer à des échanges culturels.

- **BÉNÉVOLAT :**

Bénéfices : Offre un sentiment de satisfaction, améliore les compétences sociales et peut avoir un impact positif sur la communauté.

Par exemple : Travailler dans des banques alimentaires, aider





dans des refuges pour animaux, ou participer à des programmes de mentorat pour les jeunes.

LOISIRS INTELLECTUELS :

- **JEUX DE SOCIÉTÉ ET PUZZLES :**

Bénéfices : Stimule l'esprit, améliore la mémoire et peut être une activité sociale.

Par exemple : Organiser des soirées jeux de société, résoudre des puzzles complexes, ou participer à des compétitions de jeux de stratégie.

- **COURS EN LIGNE :**

Bénéfices : Offre des opportunités d'apprentissage continu, améliore les compétences et peut être fait à son propre rythme.

Par exemple : Suivre des cours sur des plateformes comme **Coursera** ou **Udemy**, apprendre de nouvelles compétences comme la photographie ou la programmation, ou obtenir des certifications dans des domaines d'intérêt.





- **LANGUES ÉTRANGÈRES :**

Bénéfices : Stimule le cerveau, améliore les compétences de communication et enrichit les expériences de voyage.

Par exemple : Prendre des cours de langue en ligne, participer à des échanges linguistiques, ou utiliser des applications comme **Duolingo** pour pratiquer quotidiennement.

RESSOURCES DIVERSES :

<https://lestalentsdalphonse.com/>

<https://www.silveranana.com/>

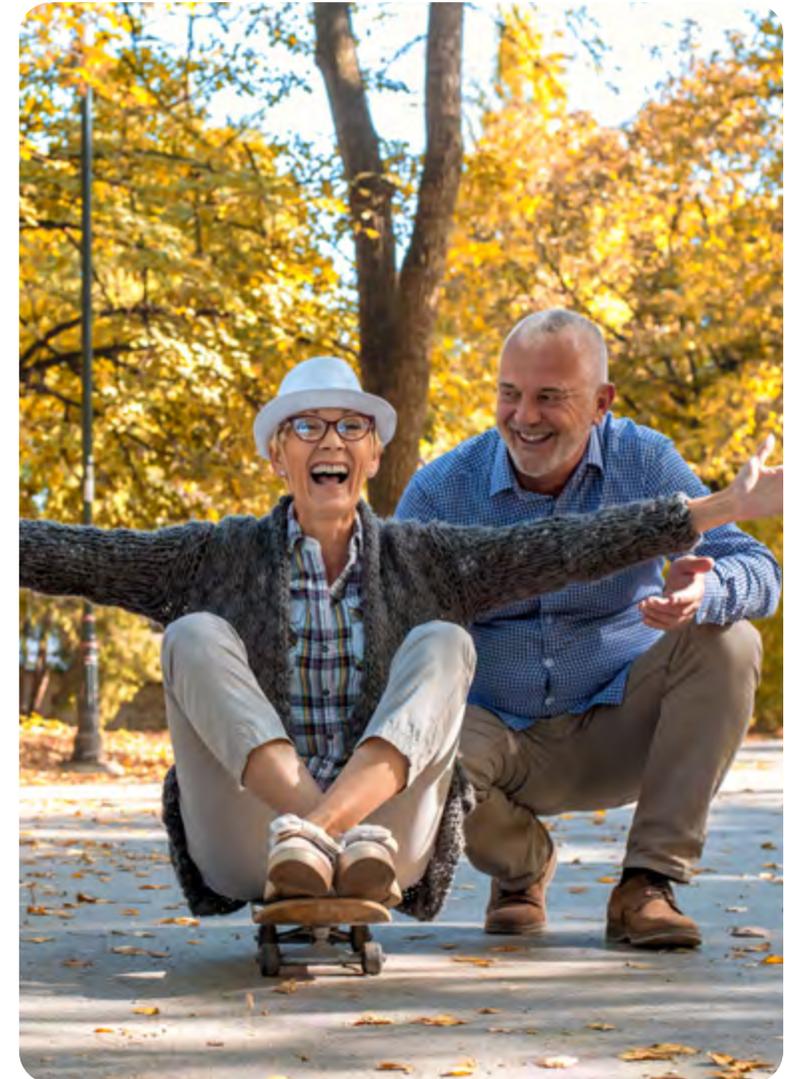
<https://leclub.colette.club/>

<https://www.revesdeseniors.fr/>

<https://www.wiplaymusic.com/>

<https://fr.duolingo.com/>

<https://www.udemy.com/fr/>





FOCUS SUR : LES ATELIERS DU PRIF

plus d'infos => <https://prif.fr/>

- **ATELIER MÉMOIRE :**

Bénéfices : Améliore la mémoire et les fonctions cognitives.

Comment ça marche ? Participer à des exercices de mémoire en groupe, apprendre des techniques pour mieux se souvenir des informations importantes.

- **ATELIER L'ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT© :**

Bénéfices : Améliore l'équilibre et réduit le risque de chutes.

Comment ça marche ? Suivre des séances d'exercices spécifiques pour renforcer l'équilibre et la coordination.

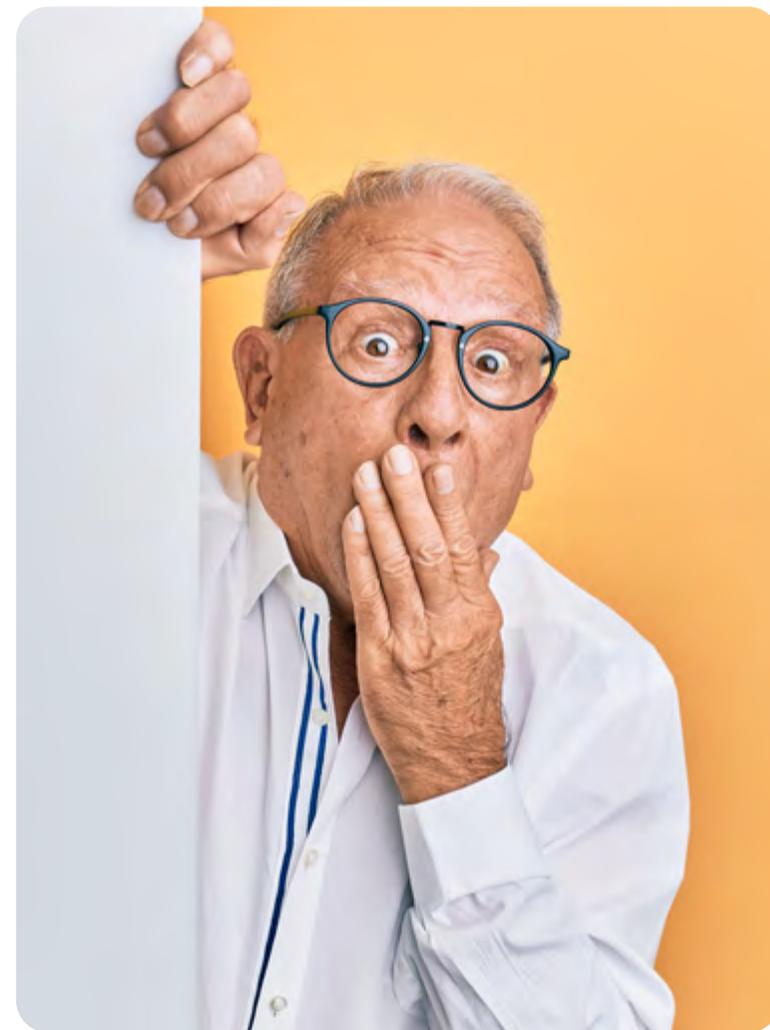
- **ATELIER + DE PAS :**

Bénéfices : Encourage l'activité physique régulière.

Comment ça marche ? Participer à des marches en groupe, suivre un programme de marche adapté à son niveau.

- **ATELIER BIEN CHEZ SOI :**

Bénéfices : Améliore le confort et la sécurité à domicile.





FIGHE N° 24 : “LES BONS LOISIRS POUR UNE RETRAITE ÉPANOUIE”



Comment ça marche ? Apprendre à aménager son logement pour prévenir les accidents domestiques.

- **ATELIER BIEN-VIEILLIR VITALITÉ :**

Bénéfices : Favorise un mode de vie sain et actif.

Comment ça marche ? Participer à des séances sur la nutrition, l'activité physique et le bien-être général.

- **ATELIER BIEN DANS SON ASSIETTE :**

Bénéfices : Encourage une alimentation équilibrée.

Comment ça marche ? Apprendre à préparer des repas sains et équilibrés, découvrir de nouvelles recettes.

- **ATELIER BIENVENUE À LA RETRAITE :**

Bénéfices : Aide à bien vivre la transition vers la retraite.

Comment ça marche ? Participer à des discussions sur les changements liés à la retraite, apprendre à gérer son temps libre.

- **ATELIER BIEN SUR INTERNET :**

Bénéfices : Améliore les compétences numériques.

Comment ça marche ? Apprendre à utiliser les outils numériques en toute sécurité, découvrir les ressources en ligne pour les seniors.

