



Rêves de seniors : il n'y a pas d'âge pour les réaliser !

On a le droit de rêver à tout âge. Si vous avez plus de 60 ans, l'opération Rêves de seniors vous propose de réaliser le vôtre et de vivre un moment d'exception.

« **Je me suis retrouvée dans le vide sans avoir aucune appréhension** », témoigne Maïté qui a sauté en parachute au-dessus du bassin d'Arcachon. Passionné d'astronomie, Jean-Pierre a rencontré le spationaute Thomas Pesquet et n'en revient toujours pas : « **ce n'est pas tous les jours qu'on peut serrer la main d'un brillant astronaute français !** » Anne est montée en haut d'une grue de chantier... « **J'ai découvert un univers technique exaltant, j'aurais aimé être grutière** », avoue la retraitée.

Maïté, Anne et Jean-Pierre ont pu réaliser leur rêve grâce à l'opération « Rêves de seniors », lancée par Silver Alliance qui associe une trentaine d'entreprises proposant des services pour le bien vivre à domicile. Cette initiative s'adresse aux seniors de plus de 60 ans, sans limite d'âge supérieur. Son objectif est de changer le regard que porte la

société sur le vieillissement en montrant que le besoin de réalisation et le dépassement de soi sont des choses normales, même lorsqu'on avance en âge.

Un moteur de bien-être

« **Ce n'est pas parce qu'on a déjà parcouru une bonne partie de sa vie qu'on n'a plus le droit de rêver. Au contraire !** », affirme Benjamin Zimmer, à l'origine du projet. « **Le rêve est un moteur psychologique extrêmement puissant qui peut impacter positivement notre état de santé, explique la psychologue Véronique Cayado. Vivre une aventure qui nous tient tant à cœur, c'est continuer à espérer, à être dans le désir, dans l'affirmation et la réalisation de soi. Or, une image de soi valorisante, comme la confiance en ses propres ressources, influe sur pratiquement tout ce que nous faisons, pensons, ressentons. Cela agit sur le bien-être** ».



*Il n'y a pas d'âge pour réaliser ses rêves.
(©Oneinchipunch - stock. adobe. com)*

Gratuite, l'opération Rêves de seniors s'applique à quatre catégories de rêves : une activité sportive, une activité culturelle, une rencontre avec une célébrité ou un projet entrepreneurial. Pour y participer, il suffit de tenter sa chance en remplissant le bulletin de participation en ligne*. Un comité de sélection, composé de quatre femmes et quatre hommes de 57 à 101 ans, se réunit chaque trimestre afin de présélectionner les rêves qui pourront être réalisés.

*www. revesdeseniors. fr ■