

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.

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 ». 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

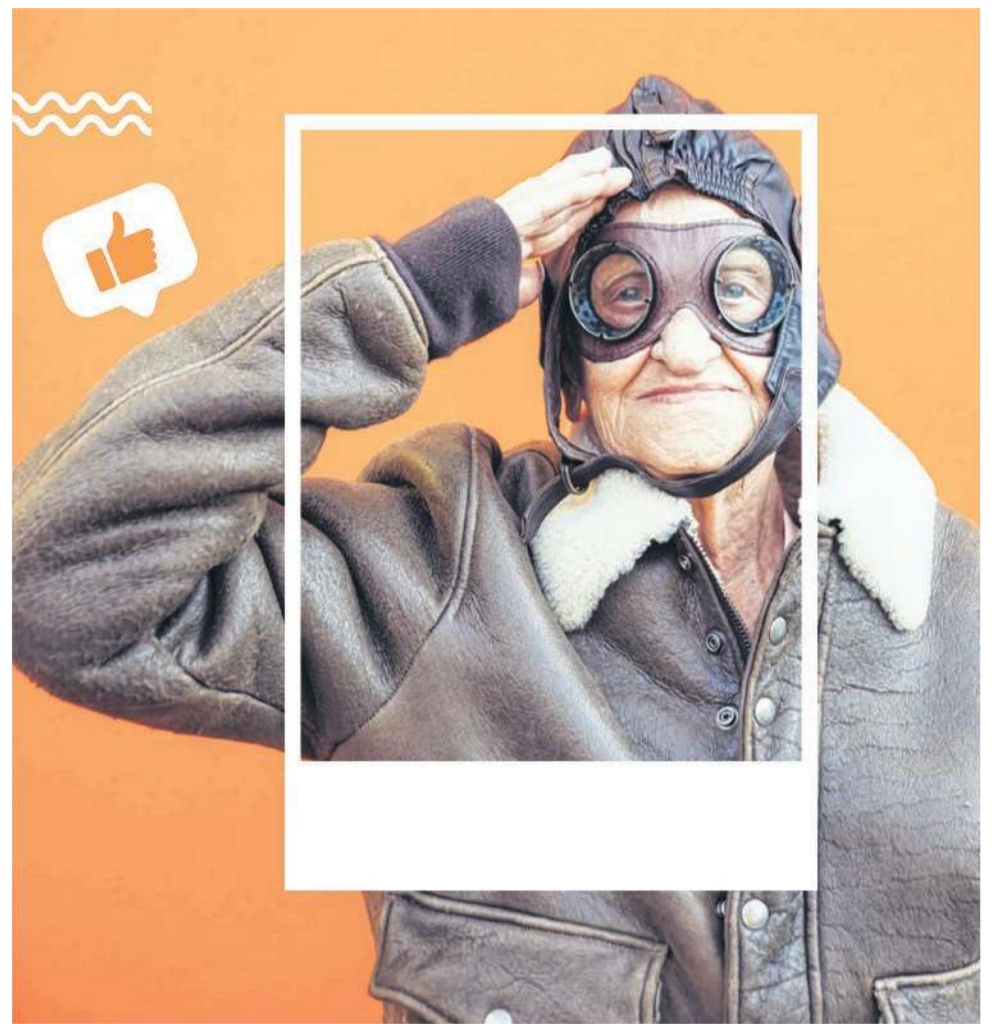
APEI-Actualités

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



©WavebreakMediaMicro stock.adobe.com



©Oneinchpunch - stock.adobe.com

VÉLO ÉLECTRIQUE : Les seniors en selle !

Le vélo à assistance électrique permet de rouler sans (trop) se fatiguer pour se déplacer au quotidien, ou se promener, et garder la forme. Les seniors sont nombreux à l'adopter.

« C'est en constatant notre manque d'activités physiques pendant le premier confinement que nous avons pris la décision d'acheter des vélos électriques. Et nous ne le regrettons pas car nous ne sommes plus tributaires du maintien ou non des cours de gym collectifs pour garder la forme ! » A 73 ans, Christiane et Michel aiment faire de l'exercice « avec l'espoir de rester en bonne santé le plus longtemps possible mais en évitant les efforts trop violents ».

Adeptes des balades à vélo, ils ont abandonné leurs bicyclettes classiques pour adopter l'assistance électrique (VAE). « En vieillissant, c'est moins fatigant pour les articulations et c'est plus facile de monter les côtes, surtout lorsqu'on pédale avec un vent de face. Nous nous basons sur une vitesse moyenne de 20 km/h, ce qui nous permet de produire un effort régulier sans que ce soit trop dur. Ça nous permet aussi de prendre l'air même s'il ne fait pas très beau, en joignant l'utile à l'agréable puisque nous les utilisons aussi pour nos déplacements de proximité, faire les courses du quotidien. Dans un rayon de 15 km, nous ne pre-



nous plus notre voiture ».

ESSAYER AVANT D'ACHETER

Mise en route en appuyant sur les touches d'une console placée sur le guidon, l'assistance électrique n'exonère pas du pédalage mais elle le facilite grâce à l'aide du moteur, situé dans le pédalier, qui est alimenté par une batterie. L'assistance peut être constante jusqu'à maximum 25 km/h (façon mobylette !) ou progressive en fonction de la force de votre coup de pédale pour une sensation qui reste plus proche du vélo classique. Les VAE sont disponibles en plusieurs gammes et en plusieurs versions : urbaine, VTC, VTT, pliant... Pour faire le bon choix, il est important de s'interroger sur l'usage que vous en ferez, sur quels types de

parcours... La capacité de la batterie, rechargeable sur le secteur et dont l'autonomie moyenne va de 40 à 80 km, en dépendra.

L'UFC-Que Choisir conseille vivement d'essayer le vélo avant l'achat, notamment pour vous assurer une bonne stabilité car les vélos électriques sont plus lourds que les autres. Il faut compter 25 kg pour un modèle classique. L'emplacement de la batterie (en général dans le tube de selle ou sous le porte-bagages) est important pour garder l'équilibre. Le prix moyen d'un vélo électrique se situe entre 1500 € et 2000 € mais on trouve des modèles à partir de 800 € et d'autres qui vont bien au-delà de 2000 €.

APEI-Actualités

Vivre sa retraite autrement

Les Résidences de Damville

Village Retraite

02 32 35 69 69

Route de Verneuil - Damville

MESNILS-SUR-ITON

village.asmafire@wanadoo.fr

Logements indépendants à meubler à votre convenance

Proche des commerces

Animaux de compagnie bienvenus

Téléassistance 24 h/24

Autres services (animations, restauration, minibus, aide administrative...)