



# 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'Archachon. 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.

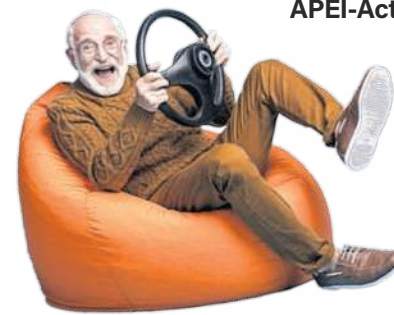
## Un moteur de bien-être

« 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 ».

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



©wavebreakmediamicro-stockadobe



Vivre à la Résidence

Se restaurer

Se divertir

Résider ponctuellement

Passer des moments conviviaux

Dormir en toute tranquillité

[www.les-matines.fr](http://www.les-matines.fr)

Un lieu de vie chaleureux...  
... au cœur  
de la Suisse Normande !



**Résidence NOUVEL-AZUR**

9 rue Iberthe Bertoux - ST-PIERRE-DU-REGARD  
02 31 09 17 39

# Les Jardins de Diane

Être chez soi  
dans un cadre de vie  
sécurisant et convivial  
où règne un esprit de famille.

RÉSIDENCE SERVICE POUR SENIORS





Une équipe  
de  
professionnels  
proposant  
de nombreuses  
activités  
au quotidien

DEVIS  
GRATUIT



Appartements individuels  
de 35 à 65 m<sup>2</sup>

**BIEN-ÊTRE ET SÉCURITÉ**

34, avenue Robert-Cousin 61140 BAGNOLES-DE-L'ORNE  
02 33 37 02 69  
[accueil@lesjardinsdediane.fr](mailto:accueil@lesjardinsdediane.fr) - [les-jardins-de-diane.fr](http://les-jardins-de-diane.fr)