

FLASH INFO JUILLET 2026

Chers Adhérents,

Mon Conseil d'Administration et moi-même sommes heureux de vous adresser notre Flash Info de Juillet 2026

Alors que la saison estivale approche à grands pas, je tiens à m'adresser à vous tous pour vous souhaiter de très bonnes vacances.

N'oubliez pas de prendre soin de vous et de vos proches. Restez en pleine forme, Nous restons à votre disposition pour tous renseignements concernant votre INITIATIV' Retraite 49

Mon Conseil d'administration et moi-même vous souhaitons d'excellentes vacances.

Le Président
François FOIN

CANICULE LES BONS RÉFLEXES POUR LES SENIORS

Les fortes chaleurs peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé, particulièrement chez les seniors et les personnes fragiles. Avec l'âge, la sensation de soif diminue et l'organisme régule moins bien sa température. Il est donc essentiel d'adopter quelques gestes simples pour se protéger.



et portez un chapeau.

ADOPTÉZ UNE TENUE ADAPTEE

Portez des vêtements légers, amples et de couleur claire. Rafraîchissez-vous régulièrement avec un gant humide et brumisateuse.

MANGEZ LÉGER

Privilégiez les fruits, légumes et aliments riches en eau. Evitez les repas trop copieux

HYDRATEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT

Buvez de l'eau, tout au long de la journée, même sans sensation de soif. Évitez les boissons alcoolisées qui favorisent la déshydratation.

GARDEZ VOTRE LOGEMENT AU FRAIS

Fermez volets et fenêtres pendant les heures les plus chaudes. Aérez tôt le matin et tard le soir lorsque la température baisse.

EVITEZ LES SORTIES AUX HEURES CHAUDES

Limitez les déplacements entre 11h et 18 h. Si une sortie est nécessaire, privilégiez les zones ombragées

RESTEZ EN CONTACT

Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches et voisins âgés. Un simple appel téléphonique peut-être précieux pendant une période de canicule

ATTENTION AUX SIGNES D'ALERTE

Fatigue inhabituelle, maux de tête, vertiges, nausées, confusion ou forte fièvre doivent conduire à demander rapidement un avis médical ou à appeler les secours.

LA PRÉVENTION RESTE LA MEILLEURE PROTECTION. EN PÉRIODE DE FORTE CHALEUR, PRENEZ SOIN DE VOUS ET DES PERSONNES LES PLUS FRAGILES AUTOUR DE VOUS.

Comment éviter l'ennui lorsque l'on commence la retraite

La retraite est souvent perçue comme une période de liberté bien méritée après de nombreuses années de travail.



Pourtant, ce changement de rythme peut parfois laisser place à un sentiment d'ennui. Les journées paraissent plus longues, les habitudes changent et l'on peut avoir l'impression de perdre certains repères. Cependant, la retraite peut devenir une période riche et épanouissante à condition de rester actif, curieux et ouvert aux autres.

Pour éviter l'ennui, il est important de garder un certain rythme de vie. **Sans recréer les contraintes du travail**, organiser ses journées aide à conserver de bons repères. Prévoir des activités régulières, même simples, comme une promenade, un moment de lecture ou une sortie au marché, permet de structurer le temps et de donner un objectif à la

journée.

La retraite est aussi une excellente occasion de découvrir ou de redécouvrir des passions. Beaucoup de personnes profitent enfin du temps libre pour jardiner, cuisiner, peindre, bricoler, voyager ou apprendre une nouvelle activité. Certaines se lancent même dans l'informatique, la photographie ou l'apprentissage d'une langue étrangère. Apprendre et créer stimulent l'esprit et apportent une grande satisfaction personnelle.

Le lien social joue également un rôle essentiel. Participer à des clubs, des associations ou des activités collectives permet de rencontrer du monde, d'échanger et de partager des moments agréables. Les repas en famille, les sorties entre amis ou les activités intergénérationnelles aident à rompre l'isolement et donnent souvent beaucoup de joie.

Le bénévolat peut aussi donner un nouveau sens à cette période de vie. Aider les autres, transmettre son expérience ou participer à des actions solidaires permet de se sentir utile et valorisé. Beaucoup de retraités découvrent ainsi une nouvelle façon de s'épanouir.

Enfin, il ne faut pas oublier l'importance de prendre soin de soi. Bouger régulièrement, avoir une alimentation équilibrée et conserver une attitude positive contribuent au bien-être physique et moral. La retraite ne doit pas être vue comme une fin, mais comme une nouvelle étape de vie pleine de possibilités.

En définitive, éviter l'ennui à la retraite passe surtout par l'envie de rester actif, curieux et entouré. Avec quelques projets, des échanges et des activités adaptées à ses goûts, **cette période peut devenir l'une des plus enrichissantes de la vie.**

Rester actif sans se surcharger lorsque l'on est retraité

La retraite représente une nouvelle étape de la vie, souvent attendue avec impatience. Après des années de travail et de responsabilités, elle offre enfin plus de liberté et de temps pour soi.

Cependant, il n'est pas toujours facile de trouver le bon équilibre entre rester actif et éviter de trop en faire. Beaucoup de retraités souhaitent occuper leurs journées, aider leur famille, participer à des activités ou réaliser des projets laissés de côté. **Mais il est aussi important de savoir ralentir et préserver son énergie.**

Rester actif est essentiel pour le moral comme pour la santé. Bouger régulièrement, sortir, rencontrer des personnes ou pratiquer une activité permet de garder un rythme de vie agréable et de conserver une bonne forme physique et mentale. Une promenade quotidienne, un atelier créatif, le jardinage, la lecture ou encore une activité associative peuvent donner de la motivation et éviter le sentiment d'ennui.

Cependant, la retraite ne doit pas devenir un emploi du temps surchargé. Certaines personnes remplissent leurs journées au point de ne plus avoir de moments de repos. Entre les obligations familiales, les activités multiples et les services rendus aux autres, la fatigue peut rapidement apparaître. **Il est donc important d'apprendre à écouter son corps et à respecter ses limites.**

Trouver un équilibre signifie choisir des activités qui procurent du plaisir sans créer de stress. Il n'est pas nécessaire de tout faire ni d'être constamment occupé pour se sentir utile. La retraite permet aussi de prendre le temps : savourer un moment calme, se reposer, lire, profiter de la nature ou simplement apprécier une journée sans contrainte.

Savoir dire non fait également partie de cet équilibre. Beaucoup de retraités ont tendance à vouloir être disponibles pour tout le monde. Pourtant, garder du temps pour soi est indispensable au bien-être. Prendre soin de sa santé, dormir suffisamment et conserver des moments de détente sont aussi importants que les activités elles-mêmes.

Enfin, rester actif sans se surcharger, c'est accepter un nouveau rythme de vie, plus libre et plus serein. La retraite est une période où l'on peut enfin choisir ce qui compte vraiment pour soi. En alternant activités, loisirs et repos, chacun peut construire un quotidien équilibré, agréable et épanouissant.



Les ateliers prévention santé seniors

L'Association Santé, Education et Prévention sur les Territoires des Pays de la Loire (ASEPT) oeuvre à la prévention santé des seniors pour le compte des régimes de retraite.

Objectif : Informer, sensibiliser et aider les seniors à adopter des comportements sains au quotidien en faveur d'un vieillissement actif et réussi.

Pour plus de détails : https://aseptpd.fr/		Pour s'inscrire à un atelier : https://www.pourbienvieillir.fr/	
Atelier Vitalité 6 séances	Atelier PEPS Eurêka (mémoire) 10 séances	Atelier Nutrition 6 séances	Atelier Cap Bien-être 4 séances
Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité	Prendre conscience des nombreux facteurs qui influencent le fonctionnement du cerveau	Prendre conscience de ses comportements alimentaires et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable	Apprendre à mieux gérer son stress, ses émotions pour faire face aux aléas de la vie
Angers Loire Métropole Longuenée-en-Anjou Lundi de 9h30 à 12h 2 novembre au 7 décembre	Vallées du Haut Anjou Les Hauts d'Anjou Lundi de 9h30 à 12h 7 septembre au 23 novembre	Agglomération du Choletais St Christophe-du-Bois Lundi de 9h30 à 12h 2 novembre au 14 décembre	Mauges Communauté Chemillé-en-Anjou Mardi de 14h à 16h45 22 septembre au 13 octobre
Mauges Communauté Sevremoine <i>En cours de planification</i>	Loire Layon Aubance Bellevigne-en-Layon Jeudi 9h30 à 12h 17 septembre au 3 décembre	Mauges Communauté Montrevault-sur-Evre <i>En cours de planification</i>	Angers Loire Métropole St Clément-de-la-Place Mardi de 9h30 à 12h 17 novembre au 8 décembre
Agglomération du Choletais <i>En cours de planification</i>	Angers Loire Métropole Murs-Erigné Jeudi de 9h30 à 12h 24 septembre au 10 décembre	Anjou Bleu Communauté <i>En cours de planification</i>	
	Mauges Communauté Beaupréau-en-Mauges Vendredi de 9h30 à 12h 6 novembre au 22 janvier		
		Saumur Val de Loire Saumur Vendredi de 9h30 à 12h 6 novembre au 11 décembre	
		Angers Loire Métropole Loire-Authion Vendredi de 9h30 à 12h 6 novembre au 11 décembre	

Président : M. François FOIN Portable. 06 27 99 02 82 Secrétariat : Mme Janine SAINT GILLES
06 44 25 11 33 -- 158 rue Grand Douzillé – 49000 ANGERS
E-MAIL aropamaineetloire@gmail.com