

# CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



société

Profiter de  
pour bien vivre

# Profiter de sa retraite pour enfin vivre sa passion



**Avec la retraite arrive ce moment tant attendu où l'on peut enfin vivre en ne faisant que ce qu'il nous plaît ! L'occasion de renouer avec ses passions délaissées, d'en découvrir de nouvelles et de s'épanouir pleinement à travers elles.**

**V**ous avez toujours rêvé de jouer de l'accordéon, de danser le tango ou de chanter comme La Callas, mais vous n'avez jamais eu le temps d'apprendre ? C'est le moment de vous y mettre ! Il existe une multitude de structures où vous pourrez apprendre à pratiquer, individuellement ou en groupe : ateliers, clubs, associations, mais aussi tutoriels et formations en ligne. Privilégiez cependant l'apprentissage collectif, qui vous aidera à créer du lien social et ainsi à lutter contre l'isolement. Si ça coince côté budget, prenez contact avec le CCAS (Centre Intercommunal d'Action Sociale), l'espace Seniors de votre commune : il existe divers dispositifs afin d'aider les seniors à financer leurs loisirs.

### **Des pratiques vertueuses**

Les pratiques artistiques possèdent de nombreuses vertus : elles développent les capacités de concentration et d'écoute, stimulent la mémoire, l'imagination et la créativité, contribuant ainsi au ralentissement du « déclin cognitif ».

Elles redonnent de l'énergie et favorisent la confiance en soi, en particulier lorsque l'objet créé peut être offert ou partagé. Incarner un rôle, chanter et jouer d'un instrument permet aussi de s'évader, d'oublier ses soucis, de stimuler son agilité intellectuelle et sa psychomotricité. Tout comme les loisirs créatifs (dessin, peinture, sculpture, poterie, couture, tricot...) qui exigent mobilité et dextérité des bras et des doigts ! Une étude néo-zélandaise a montré que la pratique d'une activité artistique permettrait même d'améliorer l'humeur, les personnes réalisant quotidiennement des activités créatives ressentant un véritable bien-être le lendemain.

### **Toutes les passions sont bonnes !**

Outre les arts, il existe une multitude d'activités également bénéfiques qui peuvent passionner au point d'y consacrer une bonne partie de sa journée. À commencer par la lecture, plaisir simple et facile à pratiquer, puisqu'il suffit d'une petite virée à la bibliothèque (ou en librairie, selon ses moyens) pour faire le plein d'évasion.



## Parole d'une octogénaire passionnée

Après une vie professionnelle bien remplie, Anne-Marie a profité de sa retraite pour renouer avec ses passions et s'en découvrir de nouvelles.

**> Quand vous étiez en activité, aviez-vous le temps de vous adonner à des passions ?**

« Non, malheureusement ! Je travaillais à plein temps, mon mari aussi, et nous avions quatre enfants à élever. »

**> Depuis que vous êtes à la retraite, quelles passions vous animent ?**

« Je lis énormément. La lecture est une activité à laquelle je ne pouvais pas consacrer beaucoup de temps quand je travaillais, ce qui était très frustrant. Désormais, je peux passer des après-midis entières à lire et ça me plaît beaucoup ! D'autant que c'est une passion que je partage avec mes filles, avec lesquelles j'échange livres et impressions. Je me suis aussi lancée dans une nouvelle activité : le patchwork. J'ai intégré un club pour l'apprendre et me suis découverte une véritable passion ! Cette activité, qui requiert beaucoup de minutie, m'apaise et me vide la tête, me permettant d'oublier un temps les douleurs articulaires dont je souffre. Elle m'a aussi permis de nouer de solides amitiés. »

Que l'on peut prolonger en participant à un cercle de lecture, pour partager ses découvertes avec d'autres passionnés, faire des rencontres et tisser du lien social. Les collections (de timbres, cartes postales et autres) incitent à chercher, fouiller, fouiner, enquêter... Très stimulantes (à condition de ne pas devenir obsédantes), elles laissent rarement indifférents et sont l'occasion d'attiser la curiosité de son entourage et de faire œuvre de transmission. Le sport enfin est évidemment addictif, puisqu'il favorise la sécrétion d'endorphines (ou hormones du plaisir) en grande quantité : plus on pratique, plus on aime, et plus on aime, plus on pratique ! Marche à pied, footing, tennis, golf, yoga, danse... toutes ces passions sont bonnes puisqu'elles font du bien à votre forme ! Se passionner pour les autres enfin est une activité qui pourra vous apporter beaucoup. S'investir bénévolement dans une association permet de structurer son emploi du temps avec des rendez-vous bien précis, de conserver une vie sociale grâce à diverses rencontres et de se sentir utile.

Seuls 36 % des retraités sont bénévoles dans une association, alors que beaucoup auraient besoin d'aide pour développer leurs actions : pourquoi ne pas vous engager ?

Claire Bouc

### REPÈRES CHIFFRÉS

**65%** des seniors font de la photographie

**24%** de l'art plastique

**19%** de la musique

**10%** tiennent un journal intime

**9%** font de la danse

**6%** écrivent

**2%** font du théâtre

Source : enquête d'Olivier Donnat « Les Pratiques culturelles des Français à l'ère du numérique (2008) ».

# Ciel, mes petits-enfants débarquent pour les vacances !



**Si cette perspective vous réjouit sincèrement, elle peut aussi vous inquiéter, car il n'est pas toujours évident de trouver comment occuper ses petits-enfants. Voici quelques pistes pour vous y aider.**

**L**es enfants aimant bien savoir à l'avance ce qu'ils vont faire, le mieux est de définir le planning de chaque journée avec eux, la veille. Pour cela, faites des propositions, en veillant bien à respecter certains paramètres : regardez la météo, tenez-compte de votre forme physique et de l'âge de vos petits-enfants. Pas question de vous retrouver avec un lumbago ni de faire l'impasse sur votre sieste ! D'autant que celle-ci pourra être mise à profit pour que les plus petits fassent la leur et que les plus grands se reposent.

## **Il fait beau : à vous les activités de plein air !**

Si vous disposez d'un jardin, proposez diverses activités : jeux de balles, construction d'une cabane, jardinage, entretien du potager... Il fait trop chaud ? Tout le monde en maillot de bain pour une séance d'arrosage ! Si vous habitez en appartement, allez faire un petit tour au square ou dans le parc le plus proche. Les promenades en forêt sont aussi de belles occasions de se rafraîchir, tout en transmettant vos connaissances en matière de faune et de flore. N'hésitez pas à amener un pique-nique et, si vous êtes en forme, à faire un peu de sport (vélo, tennis, basket, etc.). Selon vos moyens, vous pouvez aussi aller passer un après-midi dans une base de loisirs, au zoo, dans un parc d'attractions ou à la fête foraine.

## **La météo est mauvaise : il va falloir rester enfermés...**

Pas de panique, il y a une multitude de possibilités ! C'est le moment de sortir du placard les jeux de cartes et de société. Proposez à vos petits-enfants une exploration au grenier ou à la cave : laissez-les farfouiller dans vos souvenirs et feuilleter vos vieux albums photos.

Passez ensemble en cuisine pour y préparer un bon gâteau pour le goûter. Côté loisirs créatifs, il existe mille choses à faire avec les moyens du bord (rouleaux de papier toilette, laine, bouts de tissu...). Des kits tout prêts sont également disponibles à la vente : pensez à faire le plein avant leur arrivée ! Si vous avez quelques notions de bricolage, sortez votre boîte à outils et construisez ensemble épées, abris à insectes, boîtes à trésor, etc. Enfin, si l'ambiance devient électrique à force de rester enfermés, amenez-les à la médiathèque, à la ludothèque, au cinéma ou à la piscine. Ils seront ravis, et vous aussi !

**Claire Bouc**

## **Demandez le programme !**

L'été, les municipalités, les centres sociaux, les clubs et les associations locales proposent de nombreuses activités pour les enfants, telles que des stages (sport, dessin, etc.) ou des sorties à la journée et des événements pour tous (soirées thématiques, feux d'artifices, spectacles, etc.). Pensez-y !

# Fabriquer soi-même ses produits ménagers et cosmétiques



**Vous en avez assez d'utiliser des produits chimiques ? Fabriquer des produits naturels et écologiques est un jeu d'enfant et présente de nombreux avantages. Suivez le guide.**

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, fabriquer ses produits soi-même ne nécessite pas de courir les magasins pour y dénicher des produits introuvables. Vous en possédez déjà la plupart dans vos placards et trouverez les autres facilement en grande surface ou en magasin écologique. Et ce, sans vous ruiner. Les produits de base sont en effet bon marché, surtout achetés en vrac et si vous apportez votre propre contenant (bidon ou bouteille vide). Au passage, vous ferez un geste pour la planète en limitant les emballages

et donc les déchets. Enfin, votre santé vous dira merci : les produits ménagers et cosmétiques prêts à l'emploi (en dehors des produits écologiques) peuvent être irritants, allergènes, voire cancérogènes.

### Lancez-vous !

Savon noir, vinaigre blanc, citron et bicarbonate de soude sont les quatre produits basiques dont vous devez impérativement faire l'acquisition si vous ne les possédez pas déjà. Vous ne serez pas déçu : ces produits ne coûtent rien, font des merveilles utilisés en l'état et entrent dans la composition de nombreuses recettes de produits ménagers et cosmétiques plus élaborés. Le jus de citron est idéal pour blanchir un lavabo, des joints en silicone et pour éclaircir le teint. Le vinaigre blanc élimine tartre et bactéries, nettoie efficacement vitres et miroirs et permet de désodoriser le linge. Le bicarbonate de soude neutralise les mauvaises odeurs et fait également office de super-détachant. Quant au savon noir, c'est une sorte de produit multi-usages permettant de détacher, de dégraisser et de faire briller. Outre leurs vertus parfumantes, certaines huiles essentielles possèdent également des propriétés nettoyantes et désinfectantes : renseignez-vous afin de ne pas commettre d'erreurs.

Pour les produits cosmétiques, il faudra également vous procurer quelques huiles végétales : privilégiez celles qui sont également comestibles (olive, coco, karité, argan, pépins de raisin, etc.) afin d'en faire double usage ! Sans oublier un certain nombre d'ingrédients, achetés bio de préférence : du concombre pour décongestionner et apporter de l'éclat à votre teint, du sucre roux pour exfolier, du lait pour hydrater, du miel pour régénérer, purifier et hydrater, de la banane pour calmer les irritations, les brûlures, hydrater la peau et les cheveux, ou encore du blanc d'œuf pour retarder l'apparition des rides.

**Claire Bouc**

## Trouvez vos recettes en ligne

Vous n'aurez aucune difficulté à trouver sur le web comment fabriquer vos propres produits ménagers et cosmétiques : sites Internet, blogs et tutoriels expliquant les choses pas à pas sont nombreux !

Parmi eux :

- [latelier-green.com](http://latelier-green.com)
- [montremoiccomment.com](http://montremoiccomment.com)
- [ecoconso.be/fr](http://ecoconso.be/fr)

# Comment anticiper sa succession ?



**Faire face au décès d'un proche est une épreuve difficile, qui peut se compliquer quand rien n'a été préparé du point de vue de la succession.**

**Des solutions existent pour préserver l'harmonie familiale et réduire les frais.**

**A**vant toute chose, il convient de faire le point sur sa situation familiale et patrimoniale. Pour cela, le mieux est de prendre contact avec un notaire qui vous aidera en outre à répondre aux questions suivantes : qui va hériter, dans quelles proportions et de quels frais et droits de succession devront s'acquitter vos héritiers ? La succession s'effectue en effet en fonction de règles déterminées par la loi. À moins que vous n'ayez pris des dispositions avant votre décès.

## **Organiser le partage de ses biens**

Le testament permet de préparer sa succession en organisant le partage de ses biens entre différents bénéficiaires désignés, ceux-ci n'étant pas forcément tous des héritiers au sens de la filiation (dans la limite de ce que la loi autorise). Afin d'éviter toute contestation, il est vivement conseillé de rédiger son testament chez un notaire.

## **Les donations de son vivant**

Elles permettent de limiter les biens qui entrent dans la succession, et ainsi d'en réduire de facto les frais et droits. La loi vous autorise à donner un bien jusqu'à 100 000 € exonérés d'impôt à chacun de vos enfants, tous les quinze ans. Les dons aux époux, partenaires de Pacs, petits-enfants, frères et sœurs, neveux et nièces et arrière-petits-enfants sont aussi exonérés, mais à des plafonds différents. La loi TEPA vous permet quant à elle de donner 31 865 € de liquidités exonérées d'impôt tous les quinze ans à chacun de vos enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants, à condition qu'ils soient majeurs et que vous ayez moins de 80 ans. Dans les deux cas, si votre patrimoine est important, afin de pouvoir effectuer plusieurs donations, vous avez tout intérêt à vous y

prendre le plus tôt possible. Veillez cependant à ne pas vous démunir : vous vivrez peut-être longtemps et/ou en situation de dépendance et aurez besoin d'argent pour prendre soin de vous !

## **Donner à qui bon vous semble**

L'assurance-vie est le moyen idéal de transmettre un capital à qui l'on veut en cas de décès, en particulier s'il s'agit d'un bénéficiaire qui n'est pas en ligne directe, comme un partenaire de Pacs, un frère, une sœur, une association, etc. Sachez qu'en outre certains contrats souscrits sous certaines conditions sont exonérés fiscalement. Quoi qu'il en soit, si vous avez placé de l'argent dans une assurance-vie avant vos 70 ans, vos bénéficiaires profiteront d'un abattement de 152 500 € chacun.

**Claire Bouc**

### **Pour aller plus loin**

**Pour trouver un notaire :**  
[www.notaires.fr](http://www.notaires.fr)

**Pour estimer vos frais de succession :**  
[www.masuccession.fr](http://www.masuccession.fr)