

DOSSIER SPÉCIAL 50+

# POUR LES JEUNES DE + DE 50 ANS

Actifs et branchés



## En quittant le monde du travail, on perd en moyenne 80% de ses contacts sociaux.

Quitter le monde du travail est une rupture avec le cadre qu'il apporte en matière d'horaires, de relations, de reconnaissances, d'émotions, etc...



### Pourquoi un réseau est-il important?

Le travail contribue à construire l'identité intérieure et sociale. C'est cette dernière qui est mise

à mal au moment du passage à la retraite, 80% des contacts sociaux sont professionnels. A la retraite, on redevient un individu; après avoir été membre

d'une équipe, on se retrouve face à soi-même.

L'appartenance à un groupe apporte des valeurs, des objectifs, invite à l'action, et c'est cette dernière qui construit l'identité. La reconstruction d'un nouvel univers relationnel est donc vital, tout comme les projets des futurs retraités puisqu'ils seront générateurs d'actions.

Les premiers mois de la retraite correspondent souvent à une lune de miel. On consacre du temps à toutes ces petites choses que l'on a reportées ces dernières années : bricolage, lecture, voyages, etc... On dispose d'une totale liberté, mais attention aux pertes de repères, au grand vide et au repli sur soi qui guettent.

### Quelles sont les personnes les plus exposées à la perte du réseau social ?

Certaines catégories sont plus sujettes à ce repli. C'est souvent

le cas des cadres, dirigeants pour lesquels le travail occupait une place centrale et ne laissait que peu d'espace aux activités bénévoles, sportives, artistiques, etc... Leur réseau social était essentiellement professionnel. Les autres cadres et indépendants, un peu plus acteurs de leur vie et plus ouverts sur l'extérieur, continueront à utiliser leurs compétences reconnues, continueront à élargir leur réseau, rejoindront de nouveaux groupes.

### Etes-vous potentiellement en danger? Testez-vous!

Quand vous étiez actif ou si vous l'êtes toujours, avec combien de personnes différentes avez-vous ou aviez-vous des contacts humains, même limités pendant une journée?

Aujourd'hui ou demain à la retraite, au cours d'une journée ordinaire, combien avez-

vous ou aurez-vous de contacts humains?

Un contact humain est un contact dans lequel vous ressentez un minimum d'émotion: un bonjour et un échange avec la réceptionniste de votre société, avec votre facteur. Un coup de téléphone à votre père, votre mère, etc....

Si vous avez moins de 5 contacts humains par jour avec des personnes différentes, vous êtes en risque sévère de désocialisation. A vous de jouer, imaginez plusieurs activités nouvelles quotidiennes qui vous permettront d'avoir des contacts humains supplémentaires.

Allez, un tuyau, par exemple, renoncez à l'abonnement à votre quotidien favori. Allez le chercher tous les matins chez votre libraire.

Le Réseau Sequoia propose à ses membres de valoriser leurs compétences et d'enrichir leurs relations.

Le Réseau Sequoia s'adresse aux 50+ retraités ou non. Il permet à ses membres d'anticiper et d'adoucir la sortie du monde du travail, de s'enrichir de nouvelles relations et de valoriser leurs compétences en prenant une part active dans sa gestion. Le Réseau Sequoia permet à ses membres qui ont libéré du temps de faire de nouvelles rencontres, de partager leurs passions et d'en découvrir de nouvelles. L'organisation du réseau repose sur la co-création. Les membres qui le désirent prennent une part active dans l'animation et la gestion. Ce sont les ambassadeurs. Ces derniers organisent des activités qui reflètent leurs passions et leurs compétences (culture, sport, santé, finance, développement personnel, etc..)

Pierre Degand  
www.reseusequoia.be

## A 101 ans, ces seniors battent des records sportifs!

En août dernier, Julia Hawkins, 101 ans, a battu le record du monde du 100 mètres dans la catégorie « +100 ans »! Ce n'est pas par hasard qu'on la surnomme « Hurricane » (l'ouragan).

Julia a battu le record de 6 secondes lors des USA Track and Field Outdoors Masters Championships. Elle a couru le 100 mètres en 40.12, ce qui ne constitue cependant pas son record personnel. En juillet dernier, lors des National Senior Games en Alabama, elle avait parcouru la distance en 39.62. Son explication? Elle n'avait pas fait sa sieste et n'était donc pas reposée.

Selon The Washington Post, Hawkins a toujours été très active. Avant, elle faisait du vélo mais ce n'est que depuis l'an dernier qu'elle fait de la course à pied. « Je n'ai pas l'impression

d'avoir cent ans. Je me sens comme quelqu'un de 60 ou 70 ans ». Ses secrets de forme? Un mari aimant, des fruits, du jardinage, bien dormir, pas de viande et surtout un extraordinaire moral!

Quant à Bryson William Verdun Hayes, également âgé de 101 ans, il a sauté en parachute à 4.500 mètres de haut afin de récolter des fonds pour une association et de battre un record du monde. Cet ancien combattant britannique a réalisé ce record en mai 2017. Grâce à cet exploit, il est devenu la personne la plus âgée au monde à avoir sauté dans le vide (101 ans et 38 jours). Cet ancien capitaine du Royal Corps of Signals a battu le record du Canadien Armand Gendreau, qui avait sauté en parachute à l'âge de 101 ans et trois jours en 2013.



2000050418/BF-B



### Vous avez décidé de dégager du temps pour vous ou vous avez quitté le monde du travail ?

Le Réseau Sequoia s'adresse aux 50+ qui ont décidé de s'enrichir de nouvelles relations et d'être maîtres de leurs choix et leur temps.

[www.reseusequoia.be](http://www.reseusequoia.be)

Le Réseau Séquoia valorise les compétences de ses membres et enrichit leurs relations

## ligue braille fondation pour les aveugles

### Contribuez à leur avenir

Soutenez les personnes handicapées visuelles, de votre vivant et même au-delà.

#### LE LEGS

Avec le legs, vous transmettez vos valeurs de générosité et de solidarité. En léguant tout ou partie de vos biens à la Fondation pour les aveugles, vous offrez à plus de 14.500 personnes déficientes visuelles en Belgique la possibilité de mener une vie autonome.

#### LE FONDS DÉDIÉ

Vous créez un fonds portant votre nom. Il servira à financer un projet qui vous tient à cœur. Vous perpétuez ainsi votre mémoire.

T +32 (0)2 533 33 19  
fondation@braille.be

ligue braille  
fondation pour les aveugles



La Fondation pour les aveugles vous informe en toute discrétion.