



PUBLI-REPORTAGE

Comment vit-on sa retraite récente ?

La retraite constitue une transition importante dans la vie. C'est un changement qui bouleverse les habitudes.

En effet, le travail et les études ont forgé des repères pendant 30 à 40 ans. Cependant, la retraite représente une chance de vivre autrement. Cette dernière passe tout d'abord par une étape importante, c'est se rencontrer soi-même avant de rencontrer tout ce que la retraite peut offrir.

C'est précisément au cours de cette étape que l'on peut observer des activités classiques chez les jeunes retraités : classer ses photos, ranger le grenier, entretenir le jardin, s'occuper de ses petits-enfants. Viennent aussi les voyages, mais votre budget vous rappellera vite à son bon souvenir. Les premières activités à la retraite sont donc souvent cantonnées à la sphère privée. Le jeune retraité cherche la sécurité auprès de repères familiers. Toutefois, s'il s'est investi dans des hobbies tout en travaillant, il pourra également s'investir dans ces activités. Pendant cette période de transition, il est important de ne pas se lancer dans n'importe quelle activité et surtout résister aux nombreuses sollicitations. Même si ces dernières sont valorisantes et tentantes, vous risquez de vous oublier, et de vous voir imposer toutes sortes de contraintes comme c'était le cas au travail. Une fois que vous vous êtes reconnecté avec vous-même, vient le temps des projets et de leur élaboration. C'est après une à deux années que les retraités se lancent



© D.R.

dans les activités qui leur donnent du sens et dans lesquelles ils (re)trouvent une utilité dans la société, ils s'ouvrent à la vie sociale. Il s'agit bien évidemment d'une moyenne, les retraités qui ont eu l'opportunité de se préparer à la retraite bien avant le dernier jour du travail intégreront plus vite le mode retraite.

Le mot projet peut parfois faire peur et peut, pour certains, avoir des connotations professionnelles. La différence avec le milieu du travail est cependant importante, vous êtes seul aux commandes et surtout vous avez le temps ! Puisque vos projets reflèteront qui vous êtes vraiment et ce que vous voulez faire ainsi que ce que vous aimez, il est plus judicieux d'utiliser le terme décision. Le mot décision illustre mieux les notions d'autonomie et de liberté propres à la retraite.

Sequoia Ways accompagne et valorise les compétences des seniors et les aide à entreprendre leur retraite.

Pierre Degand

Infos : www.sequoiaways.be

Des lunettes en fonction de la morphologie et de la personnalité

Au-delà de l'outil pratique qu'elles représentent à partir de la quarantaine, les lunettes sont de véritables accessoires de mode. Pour bien les choisir, on se base généralement sur la forme du visage, du front, de la couleur des yeux, de la position des sourcils... Il existe bien quelques règles de base mais le principal, c'est d'essayer les lunettes et voir si elles vont bien, quitte à y passer du temps.



© D.R.

Selon un opticien namurois, 20 % de la clientèle achètent encore du traditionnel tandis que 80 % sont plutôt « fashion », peu importe l'âge des acheteurs. La tendance actuelle est de porter assez large et assez grand. Les dames préfèrent des montures rétro papillonantes assez épaisses. Le rétro peut avoir un côté original mais ça ne va pas à tout le monde. Un bon opticien, voire un bon opticien-visagiste selon les enseignes, travaillera sur votre morphologie, mais aussi sur votre personnalité pour trouver la paire qui vous ira. « On va d'abord jouer sur la teinte de la peau, la couleur des cheveux et l'aspect vestimentaire pour trouver la lunette qui va habiller la personne ».

Sur les visages triangulaires, on évitera les modèles papillons qui remontent les traits du visage. « De manière générale, ce genre de montures convient mieux aux dames, ça leur donne un côté sexy », dit-il. Et avec un peu de couleur, on pourra ajouter une touche d'originalité et jouer sur les nuances. Si on ose, pourquoi pas des couleurs éclatantes ? Le noir donne quant à lui un aspect plus chic. « Les rousses porteront très bien des lunettes vertes ou oranges, qui rehausseront les points de rousseur, si elles le souhaitent ». Par contre, on évitera le rouge chez les personnes qui ont la peau à tendance violacée.

visage rond', ce n'est pas toujours vrai. Un modèle arrondi sur un homme un peu charnu avec une barbe de trois jours lui donnera un côté sympathique.

Enfin, pour changer de style en fonction des situations, on pourra opter pour plusieurs paires de lunettes. Par exemple, un modèle rectangulaire plus strict pour le côté sérieux au boulot et une paire plus ovale en privé pour un aspect détendu.

Les matières et les verres

Pour trouver son style, on peut aussi jouer sur la matière : bois, métal ou plastique donneront des rendus plus chauds ou froids. La tendance est aux matières naturelles comme la corne, le bois, ou l'écaillé. Neutres et douces, elles seront faciles à assortir.



© D.R.

Rectangles masculins

Les montures rectangulaires avec les bords foncés et fort marqués conviendront plutôt aux hommes. De manière générale, le rectangulaire peut affiner. « On tranche dans l'horizontal pour amincir mais ça ne convient pas forcément à tout le monde », ajoute l'expert. « Il ne faut pas forcer, le modèle doit convenir au personnage, coller à sa personnalité ». Par exemple, des lunettes rondes donneront un côté plus cool, plus artiste, qui n'ira pas vraiment à un chef d'état !

Il faut parfois enfreindre la règle et ne pas prendre les choses au pied de la lettre. Quand on dit 'pas de lunettes rondes sur un



© D.R.



2000127537/JR-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.reseausequoia.be

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

200012753701