grands parents

LE MAGAZINE DES JEUNIORS

N°81 - 2026

AUDITION

Les solutions auditives d'aujourd'hui

Résidences seniors LES AVANTAGES d'un nouveau chez-soi

LES SORTIES À PARTAGER avec vos petits-enfants

Les bienfaits de LA RANDONNÉE

L'IMPORTANCE DE REVOIR SA MUTUELLE CHAQUE ANNÉE

L 13466 - 81 - F: 3,90 € - AL

Groupe MP MULTIPRESSE

Retrouvez-nous sur grands-parents et grandsparentsofficiel

fondationdonbosco.org

Fondation
DON BOSCO

Votre don peut changer une vie, en offrant une formation à un jeune.

Engagée dans l'éducation des plus défavorisés depuis plus de 30 ans.

Fondation reconnue d'utilité publique, habilitée à recevoir IFI, dons, legs et assurances-vie.

☐ **Je fais un don pour les projets de la Fondation Don Bosco.**

Par carte bancaire sur www.fondationdonbosco.org
Par chèque à l'ordre de « Fondation Don Bosco » (à joindre à ce coupon).

☐ **Je souhaite être contacté(e) sur les legs, donations et assurances-vie**

Patrick Loyer, responsable successions, donations et assurances-vie, répondra à vos questions en toute discrétion.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Fondation reconnue d'utilité publique

Prière de retourner ce coupon à la Fondation Don Bosco – 393 bis, rue des Pyrénées – 75020 Paris – T. 01 47 97 44 47 – contacts@fondationdonbosco.org

La Fondation Don Bosco respecte le règlement général sur la protection des données (RGPD) dans l'utilisation de vos données personnelles. Dans ce cadre, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de suppression et de portabilité des données personnelles qui vous concernent en vous adressant à notre Fondation.

CONCEPTION : STUDIO 1832 - PHOTO : © INSTITUT LEMONNIER, 2023 - G.P. MARS 2026

Publicité GSK
Médicament SHINGRIX

SHINGRIX
VACCIN ZONA
(RECOMBINANT, AVEC ADJUVANT)

Quels que soient leurs loisirs, Agnès et Jean ont fait le même choix : se protéger contre le zona.

À partir de 65 ans, la Haute Autorité de Santé recommande la vaccination contre le zona.
Le zona est une maladie due à la réactivation du virus de la varicelle*. Il peut perturber les activités du quotidien en provoquant une éruption cutanée et des douleurs plus ou moins fortes pouvant durer plusieurs semaines. Dans la majorité des cas, le zona évolue favorablement et guérit en quelques semaines.

LA VACCINATION CONTRE LE ZONA AVEC SHINGRIX SE RÉALISE EN 2 ÉTAPES

Dose n°1 — **à 2 mois d'intervalle**** — **Dose n°2**

Avec une surveillance post-vaccinale en raison du risque de réactions liées à l'anxiété ou au stress à cause de l'aiguille. Des mesures sont prises pour éviter toute blessure en cas d'évanouissement. Comme tous les médicaments, ce vaccin peut provoquer des effets indésirables, mais ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde, et sont généralement d'intensité légère à modérée et de courte durée. Consultez la notice pour plus d'informations.

Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

*Virus appelé varicelle-zona car il est responsable de ces 2 maladies. Il peut rester en sommeil dans certains ganglions nerveux.

Médicament de prévention. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre pharmacien. Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

**La seconde dose peut être administrée entre 2 et 6 mois après la première dose.

GSK

Publicité GSK
Médicament SHINGRIX

Conformément au calendrier vaccinal, la vaccination contre le zona par le vaccin Shingrix est recommandée selon un schéma à deux doses espacées de deux mois chez :

- **les personnes immunocompétentes de 65 ans et plus, et**
- **les personnes immunodéprimées de 18 ans et plus**

Pour plus d'informations, veuillez consulter le calendrier vaccinal disponible sur http://solidarites-sante.gouv.fr

SHINGRIX est un vaccin qui aide à protéger les adultes contre le zona et les névralgies post-zostériennes (douleurs le long des nerfs, de longue durée, apparaissant à la suite d'un zona), en aidant le système immunitaire à produire des anticorps (= défenses) qui restent en mémoire dans le corps, le protégeant ainsi contre le zona et ses complications.

SHINGRIX est un vaccin indiqué dans la prévention du zona et des névralgies post-zostériennes (NPZ) chez :

- les adultes de 50 ans ou plus ;
- les adultes de 18 ans ou plus, présentant un risque accru de zona.

SHINGRIX doit être administré selon les recommandations officielles.

Médicament de prévention. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre pharmacien. Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

Image générée par l'IA.

PM-FR-SGX-LBND-260002 - 26/02/62887096/GP/006 - Février 2026 © 2026 Groupe GSK ou ses concédants.
Marque appartenant ou concédée au Groupe GSK.

BAC DE TRI

GSK

grands parents

Editeur et régie publicitaire
GROUPE MULTIPRESSE
66 Avenue Montgolfier
93190 Livry Gargan
Tél. 01 41 53 19 11
Fax 01 41 53 34 41
RCS 512832650

Directeur de la publication
Laurent ZAFFRAN

Diréctrice générale de la publicité
Céline PARIZZI

Chef des pôles
commercial, technique et rédaction
Léa DOUARD

Chef de la publicité
Marie LESAGE

Service abonnements
01 41 53 19 11

Votre magazine est également à retrouver sur toutes les **plateformes numériques**

Rédaction
redaction@groupemultpresse.com

Rédactrice en chef
Céline ZAFFRAN

Direction Artisque & Photo
Caroline FAUDON

Crédit Photo **Adobe Stock**

Dépôt légal **à parution**
Impression **Imprimé en CEE**
Commission paritaire **en cours**
N°ISSN **2260-9423**
Photo de couverture **Adobe Stock**

Édito

À chaque âge, la vie offre de nouvelles occasions de se réinventer. Après la retraite, le temps semble parfois s'ouvrir différemment : celui de prendre davantage soin de soi, de découvrir de nouvelles activités, de voyager, mais aussi de profiter pleinement de ses proches.

Dans ce numéro, nous faisons le point sur plusieurs sujets essentiels pour bien avancer en âge : solutions auditives, apnée du sommeil, vaccination ou encore complémentaire santé. Parce que rester en forme, c'est aussi continuer à bouger, nous vous proposons de partir sur les chemins de randonnée et de réfléchir à une nouvelle routine épanouissante après la retraite.

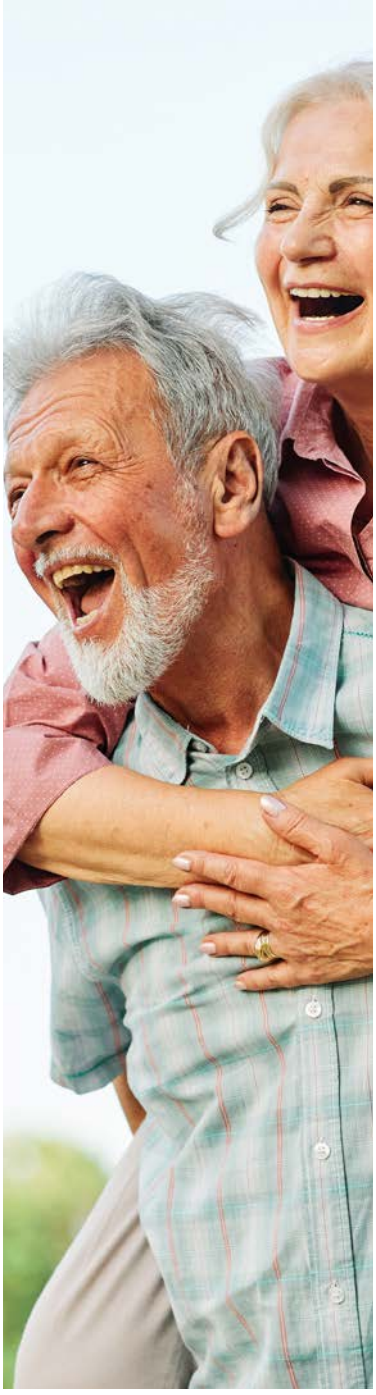
La solidarité occupe également une place importante dans ces pages. Dons, legs, engagement associatif… Autant de façons de transmettre et de faire vivre des causes qui nous tiennent à cœur.

Et bien sûr, une belle place est accordée à ceux qui donnent tant de sens à la vie de grands-parents : nos petits-enfants ! Sorties, école, complicité… Parce que les moments partagés avec eux sont précieux, nous vous donnons quelques idées pour continuer à construire ces liens au fil des années.

Enfin, pourquoi ne pas s'offrir une parenthèse à deux ? Notre dossier évasion vous emmène vers des destinations qui invitent au dépaysement et à la découverte.

Bonne lecture !

SOMMAIRE



06 Actus

SANTÉ

10 Les solutions auditives d'aujourd'hui : retrouver le plaisir d'entendre et de partager

14 Apnée du sommeil chez les seniors : mieux la comprendre pour mieux la traiter

16 Vaccination : les bons réflexes pour rester protégé

VIE QUOTIDIENNE

20 Résidences seniors : les avantages d'un nouveau chez-soi

22 Témoignage de Denise, 84 ans, occupante d'une résidence senior Ovelia

24 L'importance de revoir sa mutuelle chaque année

28 Les 6 questions à se poser pour bien choisir sa complémentaire santé après 60 ans

30 Dons et legs : quand la générosité fait avancer la recherche

34 Interview : le combat de l'association Imagine for Margo contre les cancers pédiatriques

36 Associations humanitaires : donner pour aider, transmettre pour continuer

40 Interview de Océane Rakotondranahy, Chargée des Legs, Assurances-vie et Donations chez Action contre la Faim

42 Don Bosco au Bénin : 30 ans d'engagement

BIEN-ÊTRE

46 Tout savoir sur la randonnée

50 Interview de Frédéric Montoya, Président de la Fédération française de la randonnée Pédestre

52 Retraite : comment construire une nouvelle routine épanouissante ?

PETITS-ENFANTS

56 Sorties à partager avec vos petits-enfants : des moments qui comptent

60 Interview du Musée de la Grande Guerre à Meaux

62 Aider ses petits-enfants à l'école : le bon coup de pouce des grands-parents

66 Quand les petits-enfants grandissent : comment préserver la complicité ?

ÉVASION

70 Voyager à deux à l'étranger : les destinations qui font rêver

BY WYNDHAM
ALL-INCLUSIVE RESORTS

Viva Dominicus Palace by Wyndham
Bayahíbe, La Romana - République Dominicaine

WWW.VIVARESORTSBYWYNDHAM.COM VIVARESORTS VENTAS@VIVARESORTS.COM

LES KLOROFIL PRENNENT LA ROUTE POUR DE NOUVELLES AVENTURES !

Cet automne, les petits explorateurs sont invités à prendre la route avec les Klorofil ! Après avoir séduit les enfants de 18 mois à 5 ans avec leur célèbre Arbre magique, les univers Kloro'pocket, Kloro'hiver et Kloro'jungle, la marque dévoile trois nouveautés placées sous le signe du voyage, de l'exploration et de l'imagination.

Parmi elles, le Camping-car de la Jungle promet de belles aventures en pleine nature. À bord, Henri l'hippopotame dispose de tout le nécessaire pour partir en expédition : salon, cuisine, chambre et salle de bains. En soulevant le toit, les enfants découvrent un véritable camp de base avec une tente, un feu de camp, un pont de singe et même un coffre aux trésors ! Avec sa poignée de transport, le camping-car se glisse facilement dans les aventures du quotidien, à la maison comme en voyage. De quoi inventer mille histoires et partir à la découverte de la jungle, sans quitter son imagination !

Camping-car de la Jungle – 44,99 €

NUTRITION ANIMALE : COMMENT DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX ?

Début juillet, La Gaîté Lyrique à Paris s'est transformée en étonnant laboratoire de la nutrition animale. Avec Nutriverse, Royal Canin a choisi l'immersion pour aider les propriétaires à mieux comprendre ce qui se cache vraiment dans la gamelle de leurs compagnons.

Mais que font vraiment les nutriments ?

Au cœur de l'expérience, quatre d'entre eux étaient particulièrement mis en avant : DHA, sodium, FOS & MOS et protéines.

Les visiteurs ont notamment pu découvrir le rôle du DHA dans le développement du cerveau et de la vision des chiots et chatons, celui du sodium dans l'hydratation et l'équilibre hydrique ou encore l'intérêt des FOS et MOS pour l'équilibre intestinal.

Les protéines hydrolysées peuvent quant à elles contribuer à accompagner les animaux présentant certaines sensibilités digestives ou cutanées.

Une démarche pédagogique qui prend tout son sens à l'heure des réseaux sociaux. En France, 54 % des propriétaires de chiens et 45 % des propriétaires de chats déclarent déjà utiliser des compléments alimentaires pour leur animal, tandis que les tendances bien-être destinées aux humains influencent de plus en plus leurs choix.

Et les informations contradictoires ne facilitent pas les choses : près d'un propriétaire sur cinq les considère comme un frein majeur au maintien du poids de forme de son animal et près de 30 % des vétérinaires estiment qu'elles compliquent leurs échanges avec les maîtres.

Avec Nutriverse, Royal Canin a donc fait le pari de la pédagogie et de l'expérience pour rappeler un principe simple : chiens et chats ont des besoins nutritionnels qui leur sont propres et qui ne peuvent pas être calqués sur les tendances alimentaires humaines.

Une façon originale de rendre enfin visible… ce qui se passe dans leur gamelle !

Plus d'informations sur :
www.royalcanin.com

OMÉGA-3 : LES ALLIÉS DU QUOTIDIEN APRÈS 60 ANS

Vision, cerveau, cœur : trois fonctions essentielles auxquelles on souhaite particulièrement veiller au fil des années. Avec son OMÉGA 3 EN 1 Ultra Dosé, NATURASENS Laboratoire propose une solution simple à intégrer dans la routine des seniors.

En une seule capsule par jour, la formule apporte 290 mg d'oméga-3, dont 250 mg de DHA, issus d'huile de poissons sauvages EPAX®.

Son intérêt ? Une triple action particulièrement pertinente pour accompagner le bien-être au quotidien : le DHA contribue au maintien d'une vision normale et au fonctionnement normal du cerveau, tandis que les EPA et DHA contribuent au fonctionnement normal du cœur. Pratique, la formule est fabriquée en France et sans additifs indésirables. Le format capsule permet également de bénéficier des oméga-3 de poisson sans le goût, avec une prise facile : 1 capsule par jour au moment d'un repas.

Un geste quotidien tout simple pour prendre soin de sa vision, de son cerveau et de son cœur.

OMÉGA 3 EN 1 Ultra Dosé NATURASENS
30 capsules – 8,50 €
Disponible en GMS.

FF TENNIS DE TABLE

METS DU PING DANS TA VIE

REJOINS UN CLUB DE PING PRÈS DE CHEZ TOI

@fffttofficiel

Scanne pour trouver ton club

COMQUEST Crédits photos : © FFTTofficiel

SANTÉ

Les solutions auditives d'aujourd'hui : retrouver le plaisir d'entendre et de partager

Apnée du sommeil chez les seniors : mieux la comprendre pour mieux la traiter

Vaccination : les bons réflexes pour rester protégé

LES SOLUTIONS AUDITIVES D'AUJOURD'HUI : RETROUVER LE PLAISIR D'ENTENDRE ET DE PARTAGER

Avec l'âge, la baisse de l'audition s'installe souvent progressivement.
On commence par faire répéter ses proches, à augmenter le volume de la télévision ou à avoir plus de difficultés à suivre une conversation dans un environnement bruyant. Pourtant, la perte auditive n'est pas une fatalité : les solutions auditives actuelles ont considérablement évolué et offrent désormais un accompagnement personnalisé, discret et confortable. Bien plus que de simples appareils amplificateurs de sons, les aides auditives modernes permettent de préserver le lien social, l'autonomie et la qualité de vie.

L'AUDITION, UN ENJEU ESSENTIEL POUR BIEN VIEILLIR

Bien entendre joue un rôle majeur dans notre quotidien. L'audition permet de communiquer avec ses proches, de participer à des activités, de profiter des moments en famille ou encore de rester connecté au monde qui nous entoure. Une diminution de l'audition peut parfois conduire certaines personnes à éviter les sorties, les repas de famille ou les conversations de groupe, par peur de ne pas comprendre ou de faire répéter.
Chez les seniors, la presbyacousie – une diminution naturelle de l'audition liée au vieillissement – est la cause la plus fréquente de perte auditive. Elle touche principalement les sons aigus, ce qui rend notamment plus difficile la compréhension des voix féminines ou enfantines. Les premiers signes doivent inviter à consulter un professionnel de santé afin d'évaluer la situation et de trouver une solution adaptée.

faller

FAVORI DES CLIENTS CETTE ANNÉ

Amplificateur de **vocal** innovant

Grâce à OSKAR, retrouvez le plaisir de regarder la télévision !

seulement **269€**

Maintenant en ligne disponible sur : **faller-audio.com**

DES DIALOGUES CLAIRS ET AMPLIFIÉS

POUR UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION DE VOS PROGRAMMES TV PRÉFÉRÉS.

Ressentez-vous également une augmentation de la fatigue en regardant la télévision et une difficulté croissante à comprendre les dialogues ? Les effets sonores bruyants et la musique de fond ont souvent tendance à couvrir les voix. Grâce à une technologie innovante, OSKAR vous offre un son optimisé pour les dialogues directement là où vous vous trouvez. Les voix sont mises en avant et les bruits parasites indésirables sont activement réduits. Cela vous permet enfin de mieux saisir ce qui se déroule à l'écran.

DÉVELOPPÉ AVEC L'EXPERTISE AUDIO DE sonoro

reddot winner 2023

GERMAN INNOVATION AWARD '22 WINNER

2022 STEVIE GOLD WINNER GERMAN STEVIE AWARDS

DES APPAREILS AUDITIFS NOUVELLE GÉNÉRATION

Les aides auditives ont connu de grandes avancées ces dernières années. Fini le temps où les appareils étaient volumineux et peu discrets : les modèles actuels sont plus petits, plus performants et conçus pour s'adapter aux habitudes de vie de chacun.

Grâce aux technologies numériques, les appareils analysent l'environnement sonore en temps réel et ajustent automatiquement les réglages. Ils peuvent ainsi différencier une conversation d'un bruit de fond, réduire certains sons gênants et améliorer la compréhension de la parole dans des situations complexes, comme un restaurant ou une réunion familiale.

Certains modèles proposent également une connexion directe avec les smartphones, les téléviseurs ou d'autres équipements connectés. Cette évolution permet de profiter d'un son plus clair lors des appels téléphoniques, de regarder un film sans augmenter excessivement le volume ou encore d'écouter de la musique avec davantage de confort.

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ AVEC L'AUDIOPROTHÉSISTE

Choisir une solution auditive ne se résume pas à acheter un appareil. L'accompagnement d'un audioprothésiste est essentiel pour réaliser un bilan auditif complet, comprendre les besoins de la personne et proposer un équipement adapté à son mode de vie.

Après le choix de l'appareil, plusieurs rendez-vous permettent d'effectuer les réglages nécessaires et de s'assurer que l'utilisateur retrouve progressivement un confort d'écoute optimal. Cette période d'adaptation est importante : le cerveau doit parfois se réhabituer à certains sons qui avaient disparu du quotidien.

L'entretien régulier de l'équipement joue également un rôle clé. Nettoyage, changement des accessoires, contrôle du fonctionnement… ces gestes simples permettent de prolonger la durée de vie des appareils et de conserver une bonne qualité sonore.

DES SOLUTIONS ACCESSIBLES ET TOUJOURS PLUS DIVERSIFIÉES

Aujourd'hui, l'offre ne se limite plus aux appareils auditifs classiques. Les solutions se diversifient pour répondre aux différents besoins : appareils rechargeables, modèles intra-auriculaires très discrets, accessoires d'aide à l'écoute ou encore solutions dédiées à la télévision.

Les appareils rechargeables rencontrent notamment un grand succès auprès des utilisateurs. Ils évitent la manipulation quotidienne de petites piles et offrent une utilisation plus simple, avec une autonomie permettant de profiter de son équipement toute la journée.

D'autres dispositifs viennent compléter les aides auditives traditionnelles. Ils peuvent être

particulièrement utiles pour les personnes qui rencontrent des difficultés dans certaines situations précises, comme entendre la télévision, une sonnerie ou une conversation à distance.

FALLER DE SONORO : UNE SOLUTION PENSÉE POUR FACILITER L'ÉCOUTE AU QUOTIDIEN

Parmi les solutions qui accompagnent les seniors dans leur confort d'écoute, Faller de Sonoro propose une approche différente, centrée sur la simplicité d'utilisation et le plaisir de partager les moments du quotidien. Cette solution s'adresse notamment aux personnes qui souhaitent améliorer leur expérience d'écoute, en particulier lors de l'utilisation de la télévision.

Grâce à un dispositif conçu pour être facile à installer et à utiliser, Faller de Sonoro permet de bénéficier d'un son plus clair et mieux adapté aux besoins de chacun, sans avoir à augmenter le volume de manière excessive. Une aide précieuse pour les personnes ayant une audition diminuée, mais aussi pour leur entourage, qui peut continuer à profiter de la télévision à un niveau sonore confortable.

Son principe repose sur une utilisation intuitive, avec des réglages accessibles permettant à chacun de retrouver un meilleur confort d'écoute. Cette solution illustre l'évolution actuelle des technologies : des équipements plus simples, plus ergonomiques et pensés pour améliorer l'autonomie sans complexifier le quotidien.

PRÉSERVER SON AUDITION, UN GESTE DE PRÉVENTION ESSENTIEL

Prendre soin de son audition est aussi important que de surveiller sa vue ou sa santé dentaire. Un contrôle régulier permet de détecter rapidement une éventuelle perte auditive et d'éviter qu'elle ne s'installe durablement.

Il est recommandé de consulter dès les premiers signes : difficulté à suivre une conversation, impression que les autres parlent moins clairement, besoin d'augmenter le volume de la télévision ou sensation d'isolement lors des échanges.

Mieux entendre, c'est aussi mieux vivre. Les solutions auditives actuelles offrent aujourd'hui de nombreuses possibilités pour continuer à profiter pleinement de sa famille, de ses loisirs et de toutes les voix qui comptent.

CONCLUSION : RETROUVER LE PLAISIR D'ENTENDRE

L'audition est un précieux lien avec les autres. Grâce aux progrès technologiques et à un accompagnement personnalisé, les solutions auditives d'aujourd'hui permettent de répondre aux besoins de chacun avec davantage de confort, de discrétion et de simplicité. S'équiper n'est pas une contrainte, mais une véritable démarche de bien-être pour continuer à partager, échanger et profiter pleinement de chaque moment.

APNÉE DU SOMMEIL CHEZ LES SENIORS : MIEUX LA COMPRENDRE POUR MIEUX LA TRAITER

Troubles du sommeil, fatigue au réveil, somnolence dans la journée… Ces signes sont souvent mis sur le compte de l'âge. Pourtant, ils peuvent parfois cacher un trouble respiratoire fréquent : l'apnée du sommeil. Longtemps sous-diagnostiquée, cette pathologie concerne particulièrement les seniors et peut avoir des conséquences importantes sur la santé et la qualité de vie. Heureusement, des solutions existent aujourd'hui pour retrouver des nuits plus réparatrices.

QU'EST-CE QUE L'APNÉE DU SOMMEIL ?

L'apnée du sommeil, ou syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS), correspond à des interruptions répétées de la respiration pendant la nuit. Elles surviennent lorsque les voies respiratoires supérieures se ferment partiellement ou complètement pendant quelques secondes, voire plus longtemps. Le cerveau provoque alors de nombreux micro-réveils afin de rétablir la respiration, souvent sans que la personne en ait conscience.

Ces pauses respiratoires peuvent se répéter plusieurs dizaines de fois par heure et perturber profondément la qualité du sommeil. La personne dort parfois suffisamment longtemps, mais son organisme ne bénéficie pas d'un repos véritablement réparateur.

Avec l'âge, le risque d'apnée du sommeil augmente. Le vieillissement naturel des muscles de la gorge, la prise de poids, certaines pathologies cardiovasculaires ou encore certains traitements peuvent favoriser son apparition. Les hommes sont davantage concernés, mais les femmes après la ménopause sont également nombreuses à être touchées.

DES SIGNES À NE PAS NÉGLIGER

L'un des principaux symptômes de l'apnée du sommeil est le ronflement important et régulier, souvent associé à des pauses respiratoires observées par le conjoint. Mais d'autres signes doivent alerter : réveils fréquents durant la nuit, sensation d'étouffement au réveil, bouche sèche le matin, maux de tête au lever ou encore difficultés de concentration.

Chez les seniors, les manifestations peuvent parfois

être plus discrètes. Une fatigue persistante, une irritabilité inhabituelle, une baisse de mémoire ou une somnolence pendant la journée peuvent être liées à un sommeil de mauvaise qualité.
Certaines personnes consultent également pour des troubles de l'équilibre ou une diminution de leurs capacités quotidiennes, sans forcément faire le lien avec leur sommeil. Pourtant, mieux dormir permet souvent d'améliorer l'énergie, l'humeur et l'autonomie au quotidien.

POURQUOI L'APNÉE DU SOMMEIL EST-ELLE UN ENJEU DE SANTÉ CHEZ LES SENIORS ?

Loin d'être un simple problème de ronflement, l'apnée du sommeil peut avoir des répercussions sur l'ensemble de l'organisme. Les interruptions répétées de la respiration entraînent une diminution de l'oxygénation du sang et sollicitent fortement le cœur.
Lorsqu'elle n'est pas prise en charge, elle peut favoriser ou aggraver certains problèmes de santé comme l'hypertension artérielle, les troubles du rythme cardiaque ou les maladies cardiovasculaires. Elle est également associée à un risque accru d'accidents liés à la somnolence, notamment lors de la conduite.
Chez les personnes âgées, un sommeil perturbé peut aussi contribuer à une perte de vigilance, une diminution des performances cognitives et une fragilisation générale. Diagnostiquer et traiter l'apnée du sommeil participe donc pleinement au maintien de la santé et de la qualité de vie.

COMMENT DIAGNOSTIQUER L'APNÉE DU SOMMEIL ?

Le diagnostic repose sur une évaluation médicale. Le médecin peut commencer par interroger le patient sur ses symptômes et son sommeil. Un examen du sommeil est ensuite souvent proposé.
Cet examen peut être réalisé dans un centre spécialisé ou parfois à domicile grâce à un dispositif d'enregistrement permettant de mesurer différents paramètres : respiration, fréquence cardiaque, taux d'oxygène dans le sang, mouvements du corps ou encore activité du sommeil.
Le nombre d'événements respiratoires par heure permet d'évaluer la sévérité du trouble et de déterminer la prise en charge la plus adaptée.

LES TRAITEMENTS : DES SOLUTIONS EFFICACES EXISTENT

La prise en charge de l'apnée du sommeil dépend de sa gravité et de la situation de chaque patient. Le traitement de référence est souvent la pression positive continue (PPC ou CPAP). Cet appareil, utilisé pendant le sommeil grâce à un masque confortable, envoie un léger flux d'air qui maintient les voies respiratoires ouvertes et empêche les pauses respiratoires.
Les appareils actuels sont beaucoup plus silencieux, compacts et faciles à utiliser qu'autrefois. De nombreux patients constatent rapidement une amélioration de leur sommeil, une diminution de la fatigue et un meilleur confort de vie.
Dans certains cas, d'autres solutions peuvent être proposées, comme une orthèse d'avancée mandibulaire réalisée par un professionnel de santé. Elle permet de maintenir la mâchoire légèrement avancée afin de faciliter le passage de l'air.
Des mesures liées au mode de vie peuvent également compléter le traitement : pratiquer une activité physique régulière adaptée, maintenir un poids équilibré, limiter l'alcool le soir ou encore adopter une bonne hygiène du sommeil.

MIEUX DORMIR POUR PRÉSERVER SON AUTONOMIE

Avec l'âge, le sommeil évolue naturellement : les nuits peuvent être plus fragmentées et les réveils plus fréquents. Mais il ne faut pas considérer une fatigue permanente ou des nuits peu réparatrices comme une fatalité.
Prendre soin de son sommeil, c'est aussi prendre soin de son cerveau, de son cœur et de son bien-être général. Une apnée du sommeil diagnostiquée et correctement accompagnée peut transformer le quotidien : plus d'énergie, une meilleure concentration et davantage de plaisir à profiter des activités de la journée.
Parler de ses difficultés de sommeil à son médecin est donc une étape essentielle. Car derrière un simple ronflement ou une fatigue persistante peut se cacher un trouble qui, une fois identifié, peut être efficacement traité.

CONCLUSION : NE PAS BANALISER LES TROUBLES DU SOMMEIL

L'apnée du sommeil n'est pas une conséquence inévitable du vieillissement. Même chez les seniors, il existe des solutions efficaces pour retrouver des nuits de meilleure qualité et préserver sa santé. Être attentif aux signes d'alerte, en parler à un professionnel de santé et bénéficier d'une prise en charge adaptée permettent de limiter les risques associés et d'améliorer durablement le quotidien. Car bien dormir reste un élément essentiel pour conserver son énergie, son autonomie et profiter pleinement de chaque moment de la vie.

VACCINATION : les bons réflexes pour rester protégé

On associe souvent les vaccins à l'enfance. Pourtant, la vaccination reste essentielle tout au long de la vie, et particulièrement après 60 ans. Avec l'âge, les défenses immunitaires deviennent progressivement moins efficaces et certaines infections peuvent entraîner davantage de complications. Plusieurs maladies peuvent ainsi avoir des conséquences importantes chez les seniors. Bonne nouvelle : il existe désormais plusieurs protections adaptées aux personnes âgées. Alors, quels vaccins faut-il connaître et comment savoir si l'on est à jour ?

APRÈS 60 ANS, POURQUOI FAUT-IL CONTINUER À SE VACCINER ?

En vieillissant, le système immunitaire évolue. L'organisme peut avoir davantage de difficultés à se défendre contre certains virus et bactéries. Une infection qui serait sans conséquence majeure chez un adulte plus jeune peut alors provoquer une hospitalisation, aggraver une maladie chronique ou entraîner une période de récupération plus longue.

La vaccination permet justement de préparer l'organisme à mieux répondre à certaines infections. Elle ne protège pas nécessairement contre toutes les contaminations, mais elle contribue surtout à réduire le risque de formes graves et de complications.

Après 60 ans, faire régulièrement le point sur ses vaccinations devient donc un véritable geste de prévention, au même titre que les contrôles de santé ou l'activité physique.

LES PRINCIPAUX VACCINS À CONNAÎTRE

La grippe : chaque année

À partir de 65 ans, la vaccination contre la grippe est recommandée chaque année. Chez les seniors, cette infection peut être particulièrement éprouvante et entraîner des complications, notamment respiratoires.

Comme les virus grippaux évoluent et que la protection diminue avec le temps, le vaccin doit être renouvelé chaque année, généralement avant l'arrivée de l'hiver.

La Covid-19 : une protection toujours d'actualité

La Covid-19 continue de circuler et peut encore provoquer des formes graves chez les personnes âgées ou fragiles. La vaccination reste donc recommandée chez les seniors selon les modalités définies par le calendrier vaccinal.

Les rappels permettent d'adapter la protection au fil du temps. Il est donc important de se fier aux recommandations en vigueur plutôt qu'à une vaccination réalisée plusieurs années auparavant.

Le zona : éviter des douleurs persistantes

Le zona correspond à la réactivation du virus de la varicelle, resté présent dans l'organisme après une première infection. Il provoque généralement une éruption accompagnée de douleurs parfois importantes. Le risque augmente avec l'âge et certaines douleurs peuvent persister après la disparition de l'éruption. La vaccination contre le zona est recommandée à partir de 65 ans et constitue une protection importante pour les seniors.

Le VRS : une attention particulière après 75 ans

Le virus respiratoire syncytial, ou VRS, est surtout connu pour les bronchiolites chez les bébés. Il peut également provoquer des infections respiratoires sérieuses chez les personnes âgées, particulièrement lorsqu'elles souffrent déjà de problèmes cardiaques ou respiratoires.

La vaccination est notamment recommandée à partir de 75 ans, ainsi que chez certaines personnes dès 65 ans présentant des facteurs de risque particuliers.

Le pneumocoque : prévenir les infections

Le pneumocoque est une bactérie pouvant notamment provoquer des pneumonies et d'autres infections graves. Le risque de complications augmente avec l'âge.

Depuis 2026, la vaccination contre le pneumocoque est recommandée à partir de 65 ans. Elle vient ainsi compléter les principales protections proposées aux seniors.

NE PAS OUBLIER LES RAPPELS

La vaccination après 60 ans ne concerne pas uniquement les maladies liées au vieillissement. C'est aussi le moment de vérifier que les vaccinations de l'âge adulte sont toujours à jour.

Les rappels contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite doivent notamment être respectés. Le tétanos mérite une attention particulière chez les personnes qui jardinent ou bricolent, car une simple blessure peut être une porte d'entrée pour la bactérie.

La coqueluche peut également être évoquée, notamment lorsque l'on devient grand-parent. En effet, les nourrissons sont particulièrement vulnérables face à cette infection. Être correctement vacciné permet donc aussi de contribuer à leur protection.

GRAND-PARENT : SE PROTÉGER, MAIS AUSSI PROTÉGER LES AUTRES

La vaccination est avant tout un geste individuel, mais elle possède également une dimension collective. En réduisant le risque de contracter certaines infections et de les transmettre, elle contribue à protéger les personnes plus fragiles de son entourage.

Pour les grands-parents, cette question peut prendre une importance particulière. Les rencontres avec les petits-enfants sont fréquentes et certaines familles accueillent également de jeunes bébés. Être à jour de ses vaccinations constitue alors une précaution supplémentaire pour protéger les plus vulnérables.

C'est aussi une manière de rester en forme et disponible pour profiter pleinement des moments partagés en famille.

PLUSIEURS VACCINS AU MÊME MOMENT ?

La multiplication des vaccins peut parfois donner l'impression qu'il faut enchaîner les rendez-vous. Pourtant, selon les vaccins et la situation de chacun, plusieurs vaccinations peuvent parfois être réalisées au cours d'une même période.

Une consultation avant l'hiver peut ainsi être l'occasion de faire le point sur la grippe, la Covid-19 ou encore le VRS lorsque celui-ci est indiqué.

Le calendrier reste cependant personnel. L'âge, les antécédents, les traitements, les éventuelles maladies chroniques et les vaccinations déjà réalisées doivent être pris en compte.

OÙ VÉRIFIER SES VACCINATIONS ?

Pas toujours facile de se souvenir d'un vaccin reçu il y a plusieurs années. Le carnet de vaccination permet de conserver cet historique et de savoir quelles injections ont déjà été réalisées.

En cas de doute, médecin, pharmacien ou infirmier peuvent aider à faire le point. Une consultation de prévention est également une bonne occasion de vérifier son calendrier vaccinal.

Il est préférable de ne pas attendre d'être malade pour s'en préoccuper. Quelques minutes consacrées à ce bilan peuvent permettre d'identifier une protection manquante ou un rappel à effectuer.

APRÈS 60 ANS, PENSEZ PRÉVENTION !

La vaccination fait partie des habitudes de santé qui accompagnent le vieillissement. Comme l'alimentation, l'activité physique, le sommeil ou les examens de dépistage, elle permet d'agir en amont pour préserver sa santé.

À partir de 60 ans, pensez à vérifier régulièrement votre statut vaccinal et vos éventuels rappels.

À partir de 65 ans, plusieurs vaccinations prennent une importance particulière, notamment celles contre la grippe, la Covid-19, le zona et le pneumocoque.

À partir de 75 ans, la vaccination contre le VRS peut également être recommandée, selon la situation de chacun.

Il n'est donc jamais trop tard pour faire le point. À l'occasion de votre prochain rendez-vous médical, pensez à prendre votre carnet de vaccination et demandez conseil à un professionnel de santé.

Bien vieillir, c'est aussi anticiper. Et la vaccination reste l'un des moyens les plus simples de mieux se protéger contre certaines infections et leurs complications.

Vie QUOTIDIENNE

Résidences seniors : les avantages d'un nouveau chez-soi

Témoignage de Denise, 84 ans, occupante d'une résidence senior Ovelia

L'importance de revoir sa mutuelle chaque année

Les 6 questions à se poser pour bien choisir sa complémentaire santé après 60 ans

Dons et legs : quand la générosité fait avancer la recherche

Interview : le combat de l'association Imagine for Margo contre les cancers pédiatriques

Associations humanitaires : donner pour aider, transmettre pour continuer

Interview de Océane Rakotondranahy, Chargée des Legs, Assurances-vie et Donations chez Action contre la Faim

Don Bosco au Bénin : 30 ans d'engagement

RÉSIDENCES SENIORS :
les avantages d'un nouveau chez-soi

Et si changer de logement permettait de profiter encore davantage de sa retraite ? Après des années passées dans la même maison, certains seniors choisissent de déménager dans une résidence spécialement pensée pour leur quotidien. Loin de l'image d'un établissement médicalisé, les résidences seniors s'adressent principalement à des personnes autonomes qui souhaitent vivre dans un environnement confortable, sécurisé et convivial. Moins de contraintes, davantage de services, de rencontres et de temps pour soi : cette solution séduit de plus en plus de retraités.

UN LOGEMENT ADAPTÉ À UNE NOUVELLE ÉTAPE DE LA VIE

Au fil des années, une maison peut devenir trop grande ou trop difficile à entretenir. Le jardin demande du travail, les escaliers deviennent moins pratiques, les réparations s'accumulent et certaines pièces sont finalement peu utilisées. Pour autant, cela ne signifie pas que l'on souhaite perdre son indépendance.

La résidence seniors offre justement un compromis intéressant. Le résident dispose de son propre appartement ou studio et conserve son intimité. Il peut y cuisiner, recevoir ses proches, organiser ses journées comme il le souhaite et continuer à mener une vie indépendante. La différence est que le logement s'inscrit dans un environnement conçu pour faciliter le quotidien.

Espaces communs, jardins, salons, restaurants ou salles d'activités peuvent ainsi compléter le logement privé. Chacun peut profiter de ces équipements selon ses envies, sans obligation de participer à la vie collective.

PLUS D'AUTONOMIE, MOINS DE CONTRAINTES

L'un des principaux avantages d'une résidence seniors est de permettre de conserver son autonomie tout en simplifiant son quotidien.

Après la retraite, le temps devient précieux. Ne plus avoir à entretenir une grande maison ou un vaste jardin peut libérer de nombreuses heures chaque semaine. Selon les établissements, des services de ménage, de restauration, de blanchisserie ou d'entretien peuvent être proposés.

Le principe est généralement souple : chacun choisit les prestations dont il a réellement besoin. Une personne peut continuer à cuisiner tous les jours, mais profiter du restaurant lorsqu'elle n'a pas envie de préparer son repas. Elle peut également faire appel ponctuellement à un service de ménage.

Ce fonctionnement permet de conserver ses habitudes tout en se débarrassant progressivement des tâches les plus contraignantes.

UN ENVIRONNEMENT PLUS SÉCURISANT

La sécurité est également un argument important, aussi bien pour les seniors que pour leurs proches. Les logements et les espaces communs sont généralement conçus pour faciliter les déplacements et limiter certains risques du quotidien.

Selon les résidences, différents dispositifs peuvent être proposés : accès sécurisés, présence de personnel, système d'appel ou téléassistance. Ces équipements ne remettent pas en cause l'indépendance du résident. Ils apportent simplement une sécurité supplémentaire en cas de problème.

Pour les enfants, savoir que leur parent vit dans un environnement adapté peut également être rassurant. Cela permet de respecter son autonomie tout en sachant qu'une aide peut être disponible si nécessaire.

UNE SOLUTION POUR LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

La retraite peut parfois entraîner une

diminution des contacts sociaux. Les collègues ne font plus partie du quotidien, les enfants ont leur propre vie et certains amis peuvent être éloignés. À cela peuvent s'ajouter un déménagement ou la perte du conjoint.
La résidence seniors peut contribuer à recréer du lien. Les espaces communs et les activités permettent de rencontrer régulièrement d'autres personnes. Jeux, ateliers, sorties, conférences, activités physiques, repas ou simples moments de convivialité sont autant d'occasions d'échanger.
L'avantage est que chacun reste libre. On peut participer à toutes les activités ou préférer rester tranquillement chez soi. Cette liberté entre vie privée et vie collective constitue l'un des grands intérêts du concept.
Pour certaines personnes, le simple fait de pouvoir croiser régulièrement des voisins, prendre un café ensemble ou partager un repas suffit à retrouver une vie sociale plus riche.

DU TEMPS POUR PROFITER DE SA RETRAITE

En réduisant les contraintes liées au logement, la résidence seniors permet aussi de consacrer davantage de temps à ce qui compte vraiment.
Voyager, pratiquer une activité sportive, retrouver des amis, s'investir dans une association, lire, jardiner dans un espace partagé ou profiter de ses petits-enfants : les possibilités sont nombreuses.
Pour les grands-parents, ce changement peut notamment permettre de se concentrer davantage sur les moments passés avec leur famille. Plutôt que de consacrer leurs week-ends à entretenir une maison, ils peuvent profiter pleinement d'une journée avec leurs enfants et petits-enfants.
La résidence devient ainsi un moyen de simplifier son quotidien pour mieux profiter de son temps libre.

UN QUARTIER QUI FAVORISE L'INDÉPENDANCE

Le choix de l'emplacement est essentiel. Une résidence proche des commerces, des transports, des services et des activités permet de conserver une véritable autonomie à l'extérieur du logement.
Pouvoir aller chercher son pain à pied, faire quelques courses, se rendre au marché ou prendre les transports en commun sans demander systématiquement de l'aide est un véritable confort.
Lors d'une visite, il ne faut donc pas seulement regarder l'appartement. Il est important de découvrir également le quartier et de vérifier les possibilités de déplacement.
La proximité avec les enfants et les petits-enfants peut également entrer en ligne de compte. Une résidence bien située peut faciliter les visites et permettre de conserver des liens familiaux réguliers.

RÉSIDENCE AUTONOMIE OU RÉSIDENCE SERVICES ?

Il existe plusieurs types de résidences pour seniors. Les résidences autonomie accueillent principalement des personnes âgées autonomes ou relativement autonomes. Elles proposent des logements indépendants ainsi que des espaces collectifs et des services favorisant notamment le lien social.
Les résidences services seniors sont principalement proposées par des opérateurs privés. Elles proposent des logements privatifs associés à différents services, qui peuvent être inclus ou proposés à la carte selon les établissements.
Dans les deux cas, il s'agit de logements destinés à des personnes qui souhaitent conserver leur indépendance. Ces résidences ne doivent donc pas être confondues avec un EHPAD, qui répond à des besoins d'accompagnement et de soins beaucoup plus importants.

BIEN CHOISIR SA RÉSIDENCE

Avant de prendre une décision, mieux vaut visiter plusieurs résidences et comparer leurs prestations. L'ambiance est un élément essentiel : une résidence très animée ne conviendra pas forcément à quelqu'un qui recherche avant tout le calme.
Le budget doit également être étudié avec attention. Au-delà du loyer, il faut vérifier les charges, les services inclus et ceux facturés en supplément. Restauration, ménage, activités ou téléassistance peuvent notamment représenter des coûts supplémentaires.
Il est également conseillé de se renseigner sur les conditions de départ, les règles concernant les animaux de compagnie, les possibilités d'accueil des proches et les solutions prévues si les besoins évoluent.

ANTICIPER POUR CHOISIR SEREINEMENT

Il n'est pas nécessaire d'attendre de rencontrer des difficultés pour réfléchir à une résidence seniors. Anticiper permet au contraire de prendre le temps de comparer les solutions et de choisir son futur logement dans de bonnes conditions.
Lorsque l'on est encore autonome, on peut visiter plusieurs établissements, choisir son quartier, calculer son budget et prendre le temps de s'habituer à l'idée d'un nouveau logement.
Cette anticipation évite surtout de devoir prendre une décision dans l'urgence à la suite d'un accident, d'un problème de santé ou d'un événement familial.

Pour conclure, quitter une maison dans laquelle on a vécu pendant des années n'est jamais une décision anodine. Pourtant, ce changement peut aussi représenter une formidable occasion de commencer une nouvelle étape.
En proposant un logement plus pratique, des services adaptés, un environnement sécurisant et de nombreuses possibilités de rencontres, les résidences seniors permettent de trouver un équilibre entre indépendance, confort et convivialité.
Le plus important est de choisir une solution adaptée à ses besoins, à son budget et à son mode de vie. Car vivre en résidence seniors ne signifie pas renoncer à sa liberté. Au contraire, pour beaucoup, c'est une façon de se libérer des contraintes du quotidien pour consacrer davantage de temps à ce qui compte vraiment : profiter de sa retraite, de ses proches et de tous les projets qui donnent envie de se lever chaque matin.

Témoignage

« J'ai fait le choix d'avancer sereinement dans l'âge ».

À 84 ans, Denise est l'une des heureuses occupantes d'une résidence seniors Ovelia. Celle qui a retrouvé une seconde jeunesse nous parle des raisons de son choix et nous raconte son quotidien.

J'ai choisi d'emménager en résidence seniors Ovelia car je ne souhaitais pas devenir une source de tracas pour mes enfants, vivant seule dans une grande maison à 84 ans. Lors de ma première visite, c'est tout l'ensemble qui m'a plu : j'ai immédiatement réservé et me voilà aujourd'hui bien installée dans l'appartement que j'ai choisi, avec mes meubles et mes petites affaires.

Mon logement est confortable et bien conçu, je continue de cuisiner de temps en temps. La résidence propose une liste de services pour nous aider dans les tâches devenues moins évidentes avec l'âge : le ménage, le bricolage, la livraison des courses... J'ai choisi de me faire aider pour le repassage deux fois par mois et quand je me sentirai trop fatiguée, je demanderai un service de ménage. C'est très commode de tout avoir sur place, on s'évite bien des démarches !

A mon arrivée, Ovelia m'a offert une semaine de restauration. En plus de tester le restaurant, cela m'a permis de rencontrer du monde, de discuter avec les autres résidents et tout cela très naturellement. L'équipe esti également bienveillante, souriante et toujours soucieuse de notre confort. C'est agréable de les voir au quotidien !

Depuis que je vis ici, je n'ai le temps de rien ! (rires) Je cours d'animations en activités, mes journées sont aussi rythmées que lorsque je travaillais. Ce que je préfère, ce sont les ateliers d'écriture du vendredi et les parties de Scrabble : les participants sont très forts, ça nous pousse à réfléchir ! Il y a tant de choses à faire, on ne peut pas s'ennuyer. Et au moindre coup de « moins bien », j'apprécie qu'il y ait toujours quelqu'un avec qui pouvoir discuter ou partager un moment convivial.

J'avais beaucoup parlé de mon projet d'emménagement en résidence seniors à mes enfants et aujourd'hui ils sont vraiment ravis de me savoir bien entourée et épanouie. Cela me permet d'avoir l'esprit tranquille par rapport à eux : ils sont rassurés et moi aussi !

Si je devais décrire mon quotidien chez Ovelia en 3 mots ce serait «efficacité», «bien-être» et surtout, «joie de vivre» ! J'ai fait le choix d'avancer sereinement dans l'âge pour continuer à profiter de la vie et je ne peux que le recommander autour de moi : tous ceux qui souhaiteraient venir seront assurément les bienvenus !

Denise 84 ans.

Découvrez plus de 40 résidences partout en France sur **www.ovelia.fr**

OVELIA - RCS Nanterre B 523 733 822 SAS au capital de 1 352 600 € 51 Bd Marius Vivier Merle - CS 43912 69325 Lyon Cedex 03. Crédit photos : Myphotoagency. Juillet 2026.

OVELIA®
RÉSIDENCES SENIORS

OVELIA®
RÉSIDENCES SENIORS

RÉSIDENCE SERVICES SENIORS :

4 bonnes raisons de choisir OVELIA

pour avancer sereinement dans l'âge

Parce que nos besoins évoluent à chaque étape de la vie, les résidences seniors Ovelia offrent une solution d'hébergement confortable, conviviale et sécurisée pour continuer à s'épanouir sans renoncer à son indépendance. Implantées à proximité des centres-villes et des transports, elles proposent des appartements meublés, des espaces dédiés au bien-être et de nombreux services pour simplifier son quotidien

Le confort d'un appartement adapté

Du studio au trois pièces, les appartements proposés ont été conçus pour le **confort des seniors**. Ils sont meublés, fonctionnels et aménagés dans le respect des gestes du quotidien : mobilier ergonomique, receveur de douche plat et barres de maintien, volets roulants électriques, rafraîchissement d'air...

Un lieu de vie convivial

Vivre en résidence Ovelia, c'est profiter d'un logement indépendant et privatif dans un cadre de vie convivial où les espaces et les temps forts sont organisés pour **se rencontrer et se divertir** : activités quotidiennes variées, sorties culturelles, temps festifs... Les résidents peuvent également se retrouver au restaurant de la résidence pour redécouvrir les plaisirs de la table et partager leurs repas dans une ambiance chaleureuse.

Une équipe bienveillante, présente 7J/7

Pour avoir l'esprit pleinement libéré, une équipe bienveillante est disponible 7J/7 pour accompagner les résidents dans leurs demandes au quotidien. En dehors des horaires d'ouverture de l'accueil, une astreinte joignable 24H/24 prends le relai afin de toujours **se sentir en sécurité** et rassurer les proches.

Une expertise reconnue

Depuis plus de 15 ans, Ovelia conçoit des lieux de vie enrichissants, sécurisés et conviviaux, adaptés aux attentes de la population seniors et s'est imposé sur le territoire comme un acteur incontournable du bien vieillir. L'année 2023 marque un tournant pour l'exploitant qui s'est vu reconnaître cette année-là entreprise à mission. En formalisant sa raison d'être dans ses statuts « œuvrer collectivement pour le bien vieillir en France », OVELIA a pu réaffirmer les valeurs qui la guide depuis le premier jour et renouveler son engagement pour le bien-être des aînés : une première dans le secteur des résidences services seniors en France !

Plus de 40 résidences partout en France à découvrir
sur www.ovelia.fr et au 01 75 27 23 23

OVELIA - RCS Nanterre B 523 733 822 SAS au capital de 1 352 600 € 51 Bd Marius Vivier Merle - CS 43912 69325 Lyon Cedex 03. Crédit photos : Myphotoagency. Juillet 2026.

L'importance de revoir sa mutuelle chaque année

On choisit souvent sa complémentaire santé avec soin, puis on la laisse suivre son cours pendant des années. Pourtant, ce contrat mérite d'être réexaminé régulièrement, surtout après 60 ans. Les besoins de santé évoluent avec l'âge, les offres des assureurs se renouvellent et les dépenses peuvent varier d'une année à l'autre. Faire le point une fois par an permet de vérifier que sa couverture est toujours adaptée à sa situation et d'éviter de payer pour des garanties devenues inutiles ou, au contraire, de découvrir trop tard que certains soins sont mal remboursés.

Cette démarche ne prend généralement que peu de temps, mais elle peut avoir un réel impact sur le budget et sur la qualité de la prise en charge. Une mutuelle bien adaptée offre davantage de sérénité au quotidien et permet d'aborder plus sereinement les dépenses de santé.

DES BESOINS DE SANTÉ QUI ÉVOLUENT AU FIL DES ANNÉES

L'avancée en âge s'accompagne naturellement d'une évolution des besoins médicaux. Les consultations chez le médecin traitant ou les spécialistes deviennent souvent plus fréquentes, certains traitements s'inscrivent dans la durée et des équipements comme les lunettes, les prothèses dentaires ou les aides auditives deviennent parfois indispensables.

Il n'est pas rare qu'un contrat souscrit il y a plusieurs années ne corresponde plus à cette nouvelle réalité. Une formule qui semblait parfaitement adaptée à 60 ans peut se révéler insuffisante à 70 ou 75 ans. À l'inverse, certaines garanties choisies au moment de la vie active n'ont parfois plus beaucoup d'intérêt une fois à la retraite. C'est pourquoi il est recommandé de prendre le temps d'analyser ses dépenses de santé de l'année écoulée. Cette simple observation permet souvent d'identifier les postes qui mériteraient une meilleure couverture et ceux qui sont peu ou jamais utilisés.

Pas sûr-sûr d'avoir une bonne complémentaire santé ?

Assurez-vous plutôt avec Solly Azar.

- Des tarifs jusqu'à -20% avec l'option éco budget
- Frais d'hospitalisation et aide à domicile inclus[1]
- 90% d'assurés satisfaits[2]
- Une relation gérée 100% en France

SOLLY AZAR
ENGAGÉS À ASSURER

01.49.45.61.97
www.sollyazar.com

SAS de courtage d'assurance capital 200 000€ - 353 508 955 RCS Paris - 65 rue de la Victoire 75009 Paris - Orias 07 008 500. Assurés par Avenir Mutuelle, Quatrem, Prévoir. (1) Femme de ménage, livraison de médicaments et garde d'animaux. (2) Etude satisfaction de la relation client réalisée auprès de nos assurés en 2025. 7131 répondants.

DES REMBOURSEMENTS À EXAMINER DE PRÈS

Toutes les complémentaires santé ne remboursent pas les soins de la même manière. Certaines privilégient les soins courants tandis que d'autres proposent une meilleure prise en charge des frais d'hospitalisation ou des équipements médicaux.

Lors de la révision annuelle du contrat, il est particulièrement utile de vérifier les remboursements prévus pour les consultations de spécialistes, les dépassements d'honoraires, les frais d'hospitalisation, la chambre particulière, les soins dentaires, les lunettes ou encore les appareils auditifs.

Ces postes représentent souvent les dépenses les plus importantes pour les seniors. Un contrat insuffisamment protecteur peut laisser un reste à charge conséquent, notamment lorsque plusieurs soins doivent être réalisés la même année.

Le dispositif « 100 % Santé » a permis d'améliorer l'accès à certains équipements sans reste à charge, mais il ne couvre pas toutes les situations. Certains modèles de lunettes, certains appareils auditifs ou certains soins dentaires plus sophistiqués peuvent entraîner des dépenses supplémentaires. Il est donc préférable de vérifier à l'avance le niveau de remboursement prévu par sa complémentaire.

ÉVITER DE PAYER DES GARANTIES DEVENUES INUTILES

Revoir sa mutuelle ne consiste pas uniquement à rechercher de meilleurs remboursements. C'est aussi l'occasion de supprimer des garanties qui ne correspondent plus à son mode de vie.

Certaines options souscrites plusieurs années auparavant peuvent continuer à être facturées alors qu'elles ne sont plus utilisées. En les retirant, il est parfois possible de réduire le montant de sa cotisation tout en renforçant les garanties sur les soins réellement importants.

L'objectif n'est pas de trouver la mutuelle la moins chère, mais celle qui offre le meilleur équilibre entre le coût des cotisations et les remboursements obtenus. Une formule légèrement plus coûteuse peut parfois s'avérer beaucoup plus intéressante si elle évite un reste à charge élevé lors d'une hospitalisation ou d'un changement d'équipement auditif.

DES COTISATIONS QUI AUGMENTENT RÉGULIÈREMENT

Chaque année, les complémentaires santé réévaluent leurs tarifs. Ces évolutions s'expliquent notamment par l'augmentation générale des dépenses de santé, les progrès médicaux, les changements réglementaires ou encore le vieillissement de la population.

Lorsque l'avis d'échéance arrive dans la boîte aux lettres ou dans l'espace client, beaucoup d'assurés se contentent de vérifier le montant à régler. Pourtant, ce document constitue une excellente occasion de comparer le coût de la cotisation avec les garanties réellement

proposées.
Une hausse tarifaire n'est pas forcément injustifiée, mais elle mérite d'être analysée. Si les cotisations augmentent alors que les remboursements restent inchangés, il peut être intéressant de comparer d'autres offres disponibles sur le marché.

UN MARCHÉ QUI ÉVOLUE EN PERMANENCE

Les complémentaires santé proposent régulièrement de nouvelles formules afin de répondre aux attentes des assurés. Les contrats intègrent désormais des services qui n'existaient pas il y a quelques années et qui peuvent se révéler très utiles pour les seniors.
La téléconsultation médicale, le deuxième avis auprès d'un spécialiste, l'assistance après une hospitalisation, l'aide-ménagère temporaire, la livraison de médicaments ou encore l'accompagnement psychologique figurent aujourd'hui parmi les prestations incluses dans de nombreuses offres.
Ces services représentent une véritable valeur ajoutée, notamment lorsqu'un problème de santé survient de manière imprévue. Ils peuvent simplifier le quotidien et éviter de nombreuses démarches dans des périodes parfois difficiles.

LES CHANGEMENTS DE VIE DOIVENT ÊTRE PRIS EN COMPTE

Au cours d'une année, de nombreux événements peuvent modifier les besoins en matière de protection santé. Un départ à la retraite, un déménagement, le décès du conjoint, une nouvelle pathologie, une hospitalisation ou encore une perte progressive d'autonomie sont autant de situations qui peuvent justifier une révision du contrat.
Il est également possible que certains traitements deviennent réguliers ou que de nouveaux équipements soient nécessaires. Adapter sa complémentaire à ces évolutions permet d'éviter les mauvaises surprises et de bénéficier d'une couverture réellement en phase avec sa situation personnelle.
Dans certains cas, un simple ajustement des garanties suffit. Dans d'autres, il peut être plus avantageux d'opter pour une formule différente ou de changer d'organisme si les besoins ont fortement évolué.

FAIRE LE POINT AVEC SON CONSEILLER

Une révision annuelle est aussi l'occasion d'échanger avec son conseiller ou son organisme complémentaire. Celui-ci peut expliquer certaines garanties parfois mal comprises, présenter les nouveautés du contrat ou proposer une formule plus adaptée.
Avant ce rendez-vous, il peut être utile de rassembler les relevés de remboursements de l'année précédente. Ils permettent d'identifier les soins les plus fréquents et les dépenses qui sont restées à la charge de l'assuré.
Quelques questions simples peuvent guider la réflexion : ai-je été suffisamment remboursé lors de mes dernières consultations ? Les frais liés à mon hospitalisation ont-ils été correctement pris en charge ? Ai-je utilisé les services d'assistance inclus dans mon contrat ? Mes cotisations sont-elles toujours cohérentes avec les garanties proposées ? Cette analyse facilite les décisions et permet d'ajuster le contrat en fonction des besoins réels.

UN RÉFLEXE SIMPLE POUR MIEUX PROTÉGER SON BUDGET

Dans un contexte où les dépenses de santé représentent une part importante du budget des retraités, revoir sa complémentaire santé chaque année est devenu un véritable réflexe de bonne gestion. Cette démarche permet non seulement de bénéficier de garanties adaptées, mais aussi d'optimiser ses dépenses en évitant les cotisations excessives ou les remboursements insuffisants.
Une mutuelle bien choisie ne se mesure pas uniquement à son prix. Elle doit avant tout offrir une protection efficace au moment où l'on en a besoin, tout en proposant des services qui facilitent le quotidien.

Les **6 questions** à se poser pour **bien choisir sa complémentaire** santé après **60 ans** !

À la rentrée, il n'y a pas que les fournitures scolaires qui méritent une check-list !
Septembre est souvent le moment de faire le point : organiser son agenda, reprendre ses activités, préparer les prochains mois… Et si c'était aussi l'occasion de vérifier que vous êtes bien protégé par votre complémentaire santé ?
Car lorsqu'un problème de santé survient, il est essentiel de pouvoir compter sur une couverture adaptée. Pourtant, par habitude ou par manque de temps, beaucoup de Français gardent leur complémentaire santé plusieurs années sans se demander si elle correspond encore réellement à leurs besoins.
Alors après 60 ans, vérifiez vos priorités. Elles évoluent. Vous portez davantage d'attention à l'hospitalisation, à l'optique, au dentaire, à l'audition ou encore aux soins de prévention. Choisir votre complémentaire santé, c'est donc avant tout choisir une protection qui prend en compte vos spécificités de santé.

Depuis près de 50 ans, Solly Azar accompagne ses clients avec une conviction : une assurance utile est une assurance qui tient ses engagements, avec le bon niveau de garanties, un service accessible et un accompagnement humain dans les moments qui comptent vraiment.

1 QUEL EST MON PROFIL SANTÉ AUJOURD'HUI ?

Avant de comparer les offres, je commence par faire mon propre état des lieux.

Je me demande :

☐ Ai-je des dépenses régulières en optique, dentaire ou audition ?

☐ Est-ce que je consulte souvent des spécialistes ?

☐ Est-ce que je souhaite surtout être protégé contre les gros imprévus ?

☐ Ai-je besoin d'une chambre particulière en cas d'hospitalisation ?

LE CONSEIL
Ne pas choisir une couverture uniquement parce qu'elle est la moins chère. Une bonne complémentaire santé est celle qui vous correspond.

2 QUELLES SONT LES GARANTIES QUI COMPTENT VRAIMENT POUR MOI ?

Une fois mon profil santé identifié, je m'assure que ma complémentaire couvre réellement les postes qui sont importants pour moi, sans payer pour des garanties dont je n'ai pas besoin.

Je vérifie notamment :

☐ Le **niveau de remboursement** des consultations et des spécialistes.

☐ Les **garanties en cas d'hospitalisation** (chambre particulière, frais d'accompagnant…).

☐ **Les forfaits** en optique, dentaire et audition.

☐ **Les prestations de prévention** qui peuvent faire la différence au quotidien.

LE + SOLLY AZAR :
Les médecines douces prises en charge !
Parce que de plus en plus de seniors privilégient une approche globale de leur santé, certaines dépenses de bien-être et de prévention méritent aussi d'être prises en compte. Solly Azar propose l'une des couvertures les plus complètes du marché pour les médecines douces, avec un large choix de pratiques incluses dans son forfait.

3 MA COMPLÉMENTAIRE EST-ELLE AJUSTÉE À MON BUDGET ?

Avec l'âge, les besoins évoluent, mais le budget aussi, notamment au moment de la retraite. L'objectif n'est pas de choisir la formule la plus complète, mais celle qui offre le meilleur équilibre entre protection et cotisation.

Je me pose les bonnes questions :

☐Les garanties essentielles pour moi sont-elles suffisamment couvertes ?

☐ Ai-je bien compris ce qui est remboursé... et ce qui ne l'est pas ?

☐Le montant de ma cotisation est-il cohérent avec mes besoins ?

LE BONUS SOLLY AZAR :
L'option Éco Budget pour maîtriser votre cotisation. Disponible sur les formules Santé Sénior, cette option permet de réduire votre cotisation **jusqu'à 20 %**, en contrepartie de la suppression de certaines garanties. Une solution intéressante pour les assurés qui souhaitent adapter leur couverture à leurs besoins réels tout en maîtrisant leur budget.

4 QUELS SERVICES PEUVENT ME SIMPLIFIER LA VIE ?

Au-delà des remboursements, une complémentaire santé doit aussi être un soutien lorsque survient un moment difficile. Car l'assurance prend toute sa valeur lorsqu'elle accompagne concrètement ses clients dans les étapes importantes de leur vie.

Je vérifie :

☐ La facilité de suivi de mes remboursements.

☐ La disponibilité des conseillers.

☐ Les avis des assurés pour vérifier l'écoute et l'empathie des conseillers.

LE + SOLLY AZAR :
Un accompagnement après hospitalisation.
En cas de retour à domicile après une hospitalisation, des services peuvent faciliter le quotidien : aide-ménagère, livraison de médicaments ou encore garde d'animaux.

5 EST-CE QUE JE PENSE À TOUT MON FOYER ?

Pour beaucoup, les animaux de compagnie font partie intégrante de la famille. Leur santé représente aussi un budget à anticiper.

La question à me poser :
« Ai-je pensé à protéger tous ceux qui comptent pour moi, mon conjoint, mon animal de compagnie ? »

LE BONUS SOLLY AZAR :
Protéger aussi vos compagnons à quatre pattes !
Avec Family&Cie, les propriétaires peuvent assurer leurs animaux de compagnie avec plusieurs niveaux de garanties, à partir de **3,90 €/mois**.

6 QUEL ÉQUILIBRE ENTRE GARANTIES ET BUDGET ?

Le meilleur contrat n'est pas forcément celui qui offre le plus de garanties, ou le moins cher, mais celui qui apporte une protection adaptée au juste prix.

Avant de signer, je vérifie que :

☐ Mes besoins prioritaires sont couverts.

☐ Je comprends ce qui est couvert et ce qui ne l'est pas.

☐ J'ai évalué ce qui restera à ma charge.

☐ Le montant de la cotisation que je vais payer tous les mois.

LA BONNE RÉSOLUTION DE RENTRÉE : FAIRE LE POINT !

Il est opportun de faire un point tous les ans pour ajuster sa complémentaire santé.

Avec son expertise de courtier français depuis 1977, Solly Azar s'engage à accompagner ses clients avec des solutions pensées pour s'ajuster à vos besoins, en associant garanties adaptées, services utiles et accompagnement humain.

Solly Azar
Engagés à assurer.

SOLLY AZAR
L'ASSURANCE SANTÉ SÉNIORS

www.sollyazar.com

DONS ET LEGS : QUAND LA GÉNÉROSITÉ FAIT AVANCER LA RECHERCHE

Et si quelques euros pouvaient contribuer aux traitements de demain ? Derrière les grandes avancées médicales se cachent des années de travail, des chercheurs, des équipements de pointe… et des financements. Pour de nombreuses associations, la générosité du public représente une ressource essentielle pour soutenir la recherche et faire progresser les connaissances. Cancer, maladies rares, maladies neurodégénératives ou encore maladies touchant les enfants : dans de nombreux domaines, les dons permettent de financer des projets qui pourraient, demain, changer la vie de millions de patients.

LA RECHERCHE A BESOIN DE TEMPS… ET DE MOYENS

Une découverte scientifique ne se fait pas en quelques semaines. Avant qu'un nouveau traitement puisse être proposé aux patients, il faut comprendre une maladie, identifier ses mécanismes, explorer différentes pistes, les tester puis vérifier leur efficacité et leur sécurité.

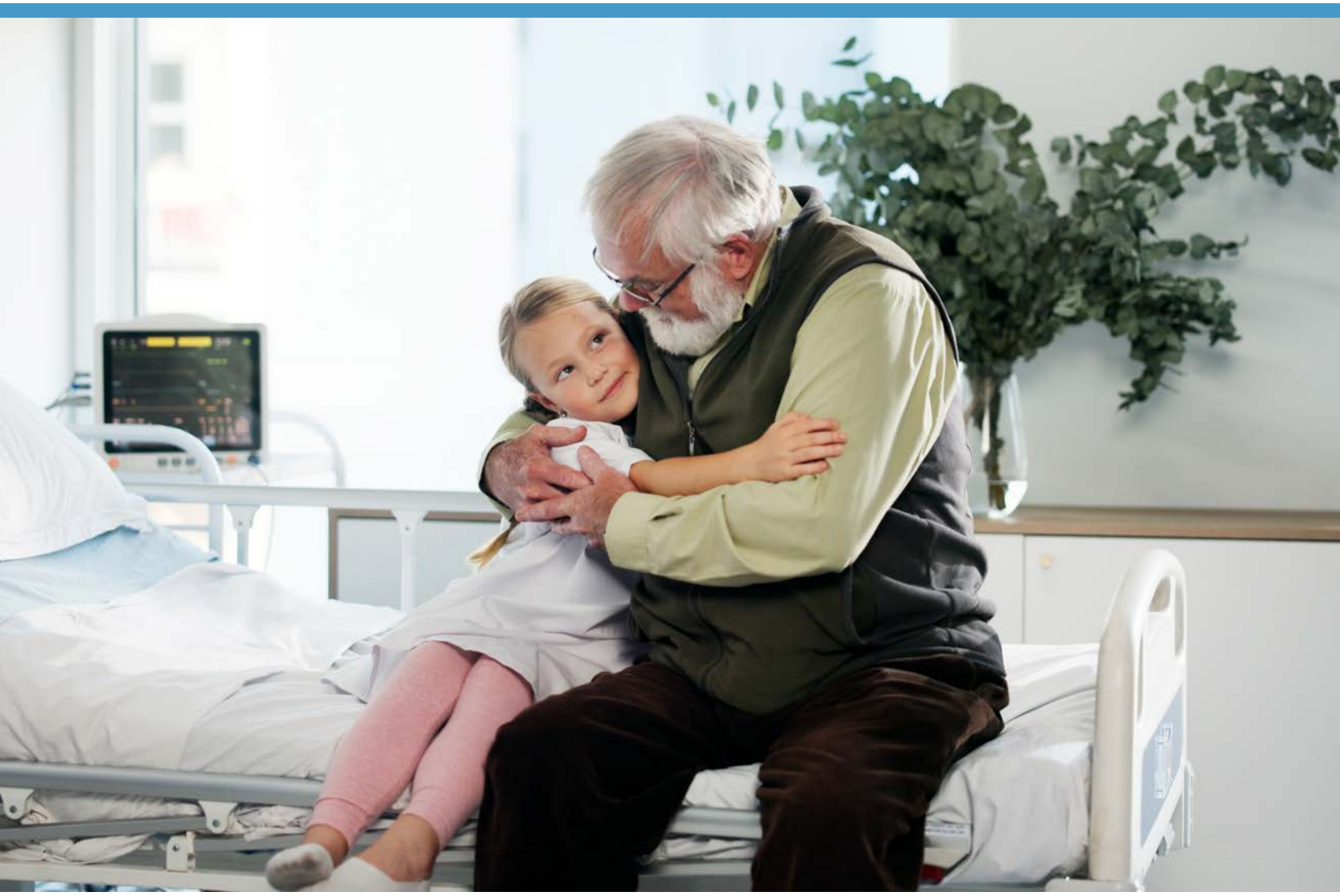
Tout ce processus nécessite des moyens importants. Il faut financer les équipes, les équipements, les analyses, les études et les technologies nécessaires aux travaux scientifiques.

La recherche doit également pouvoir s'inscrire dans la durée : certains projets prennent plusieurs années avant de produire des résultats.

C'est là que les associations jouent un rôle essentiel. Grâce aux dons des particuliers, elles peuvent soutenir des équipes de recherche et contribuer au financement de projets qui ont besoin de temps pour aboutir.

Donner à la recherche, c'est donc participer à un travail de longue haleine dont les résultats ne sont pas forcément immédiats, mais dont les conséquences peuvent être considérables.

SES PREMIERS PAS
SON PREMIER JOUR D'ÉCOLE
SES PREMIÈRES COPINES
SON PREMIER BISOU
SA PREMIÈRE CHIMIO
SON PREMIER COMBAT
Comme Louise, chaque année
en France, 2 500 enfants et adolescents
sont diagnostiqués d'un cancer.
Ensemble, gagnons ce combat.
Scannez ce QR code pour agir à nos côtés
imagineformargo.org
IMAGINE
FOR
Margo
Children without CANCER
Design : advitam | advitam.org | Crédit photo : Nina Hasni



DES MALADIES QUI ATTENDENT ENCORE DES RÉPONSES

Certaines pathologies restent aujourd'hui difficiles à soigner, voire incurables. Pour les patients et leurs familles, les progrès de la recherche représentent donc un véritable espoir.
Les associations permettent de mobiliser la générosité autour de ces maladies et d'orienter les financements vers des projets scientifiques. Elles peuvent soutenir des programmes de recherche, financer du matériel spécialisé, attribuer des bourses à de jeunes chercheurs ou encore contribuer à développer de nouvelles stratégies thérapeutiques.
Le cancer pédiatrique illustre particulièrement bien cet enjeu. Imagine for Margo, par exemple, mobilise les dons pour accélérer la recherche contre les cancers de l'enfant. Les financements permettent de soutenir des programmes scientifiques destinés à mieux comprendre ces cancers et à développer des traitements plus efficaces et mieux adaptés aux jeunes patients.
D'autres associations agissent dans des domaines tout aussi essentiels : maladies rares, maladies neurodégénératives, maladies cardiovasculaires ou pathologies génétiques. Toutes poursuivent un même objectif : permettre à la recherche de progresser.

LA FORCE DE LA GÉNÉROSITÉ COLLECTIVE

Un don de quelques euros ne suffit évidemment pas, à lui seul, à financer un programme scientifique. Mais c'est justement la force du collectif qui fait la différence.
Lorsque des milliers de personnes donnent, même de petites sommes, les contributions réunies peuvent représenter des financements importants. Cette mobilisation permet aux associations de soutenir davantage de projets et de répondre à des besoins qui ne pourraient pas toujours être couverts autrement.
Le don devient ainsi un véritable acte collectif. Chaque donateur participe, à son échelle, à une chaîne qui va du financement d'un projet scientifique jusqu'à l'espoir de nouvelles solutions pour les patients.

POURQUOI LE DON RÉGULIER EST-IL PARTICULIÈREMENT PRÉCIEUX ?

Pour les associations de recherche, la régularité des dons constitue un véritable atout. Un soutien mensuel, même modeste, leur permet de mieux anticiper leurs ressources et de construire des projets sur plusieurs années.

Cette visibilité est particulièrement importante dans le domaine scientifique. Une recherche ne peut pas toujours être interrompue du jour au lendemain. Les équipes ont besoin de temps pour mener leurs expériences, analyser leurs résultats et poursuivre leurs travaux.

Pour le donateur, le don régulier peut également être plus facile à intégrer dans son budget. Quelques euros chaque mois peuvent sembler peu, mais représentent, sur plusieurs années, une contribution significative lorsqu'elle s'ajoute à celle de milliers d'autres donateurs.

SOUTENIR LES CHERCHEURS D'AUJOURD'HUI POUR PRÉPARER LES DÉCOUVERTES DE DEMAIN

Derrière chaque avancée médicale, il y a avant tout des femmes et des hommes qui consacrent leur temps à comprendre les maladies et à chercher de nouvelles solutions.

Chercheurs, médecins, biologistes, ingénieurs et techniciens travaillent parfois pendant des années avant d'obtenir des résultats. Les financements permettent de leur donner les moyens de poursuivre leurs recherches, d'utiliser des équipements adaptés et parfois de développer de nouvelles pistes.

Les associations peuvent également contribuer à soutenir de jeunes chercheurs et à encourager de nouvelles vocations scientifiques. Il s'agit d'un enjeu essentiel : les découvertes de demain dépendront aussi des chercheurs que nous aidons aujourd'hui.

DU LABORATOIRE AU PATIENT, UN LONG CHEMIN

Une découverte scientifique ne devient pas immédiatement un traitement. Entre un résultat obtenu en laboratoire et l'arrivée éventuelle d'une nouvelle thérapie auprès des patients, plusieurs étapes sont nécessaires.

Il faut confirmer les résultats, poursuivre les recherches, vérifier l'efficacité d'une piste et s'assurer de sa sécurité. Ce parcours peut prendre des années.

Les dons ne financent donc pas nécessairement « directement » un médicament. Ils contribuent plus largement à créer les conditions permettant à la recherche d'avancer. Une étude peut parfois ne pas aboutir au résultat espéré, mais permettre malgré tout de mieux comprendre une maladie et d'ouvrir une nouvelle piste.

En recherche, chaque étape compte. Même un résultat inattendu peut contribuer à faire progresser les connaissances.

LE LEGS : INSCRIRE SA GÉNÉROSITÉ DANS LE TEMPS

La solidarité peut également se prolonger au-delà du don effectué de son vivant. Le legs permet de transmettre, par testament, une partie de son patrimoine à une association ou à une fondation.

Pour les organismes qui financent la recherche, ces transmissions peuvent représenter un soutien particulièrement important. Elles peuvent permettre de financer des projets ambitieux, d'accompagner des équipes sur plusieurs années ou de contribuer à l'achat d'équipements nécessaires aux travaux scientifiques.

L'assurance-vie peut également être utilisée dans une démarche de transmission en désignant une association comme bénéficiaire de tout ou partie du capital, selon les dispositions du contrat.

Ces formes de transmission permettent ainsi de continuer à soutenir une cause qui nous tient à cœur et de donner un sens particulier à une partie de son patrimoine.

DONNER AUJOURD'HUI POUR CHANGER DEMAIN

Soutenir la recherche, c'est accepter de miser sur le temps long. Les résultats ne sont pas toujours immédiats et certaines découvertes peuvent prendre des années avant de trouver une application concrète. Mais les progrès médicaux dont nous bénéficions aujourd'hui sont eux-mêmes le fruit de recherches menées bien avant leur arrivée dans les hôpitaux.

Derrière chaque don se trouve donc une ambition simple : permettre aux chercheurs de continuer à chercher.

Qu'il s'agisse de lutter contre les cancers pédiatriques avec Imagine for Margo ou de soutenir d'autres grandes causes médicales, chaque contribution participe à cette dynamique collective. Un don ponctuel, quelques euros chaque mois ou, plus tard, un legs peuvent contribuer à donner aux chercheurs les moyens de poursuivre leur travail.

Donner à la recherche, c'est finalement investir dans l'avenir : celui des patients d'aujourd'hui, mais aussi celui des générations qui viendront après nous.

TRANSMETTRE UN ESPOIR POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES : LE COMBAT D'IMAGINE FOR MARGO CONTRE LES CANCERS PÉDIATRIQUES

Découvrons avec **Julie Mencarelli**, **responsable fundraising et partenariat** au sein de l'association **Imagine for Margo**, les missions et les engagements de cette association qui œuvre chaque jour contre les cancers pédiatriques. À travers cet échange, Julie nous raconte la naissance d'Imagine for Margo, les actions menées pour soutenir les enfants malades, leurs familles et la recherche, ainsi que le rôle essentiel des dons dans le financement des projets scientifiques.

POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER L'ASSOCIATION IMAGINE FOR MARGO ET NOUS RACONTER COMMENT ELLE EST NÉE ?

Imagine for Margo est née de l'engagement de Margo elle-même. Atteinte d'un cancer incurable à l'âge de 14 ans, elle a souhaité financer un projet dédié à son type de tumeur, en lançant une collecte de fonds en ligne, afin que d'autres enfants aient une chance de guérir. Après son décès, ses parents, Patricia et Olivier Blanc, ont choisi de poursuivre son combat en créant l'association en 2011. Depuis 15 ans, grâce à la générosité de milliers de donateurs, de testateurs et de partenaires, nous continuons son initiative en finançant la recherche, en soutenant les familles et en portant un message d'espoir : aucun enfant ne devrait mourir d'un cancer.

QUELLE EST AUJOURD'HUI LA MISSION PRINCIPALE D'IMAGINE FOR MARGO DANS LA LUTTE CONTRE LES CANCERS PÉDIATRIQUES ?

Notre mission est de guérir plus d'enfants, mais aussi de mieux les guérir. Chaque année en France, 2 500 enfants et adolescents sont diagnostiqués d'un cancer. Malgré les progrès de la recherche, près de 500 d'entre eux ne gagneront malheureusement pas leur combat. Et pour ceux qui guérissent, l'histoire ne s'arrête souvent pas là : les 2/3 garderont des séquelles liées aux traitements, parfois tout au long de leur vie.

C'est pourquoi, nous finançons des programmes de recherche innovants, pour développer des traitements plus efficaces, mais aussi moins toxiques. **Notre ambition est que chaque enfant puisse vaincre la maladie, réaliser ses rêves et grandir en bonne santé !**

QUELLES SONT LES PRINCIPALES ACTIONS QUE VOUS METTEZ EN PLACE POUR SOUTENIR LES ENFANTS MALADES, LEURS FAMILLES ET LA RECHERCHE ?

Nos actions reposent sur quatre missions : accélérer la recherche, sensibiliser à la cause, mobiliser les acteurs clés de la santé et améliorer le bien-être des enfants malades et de leurs familles.

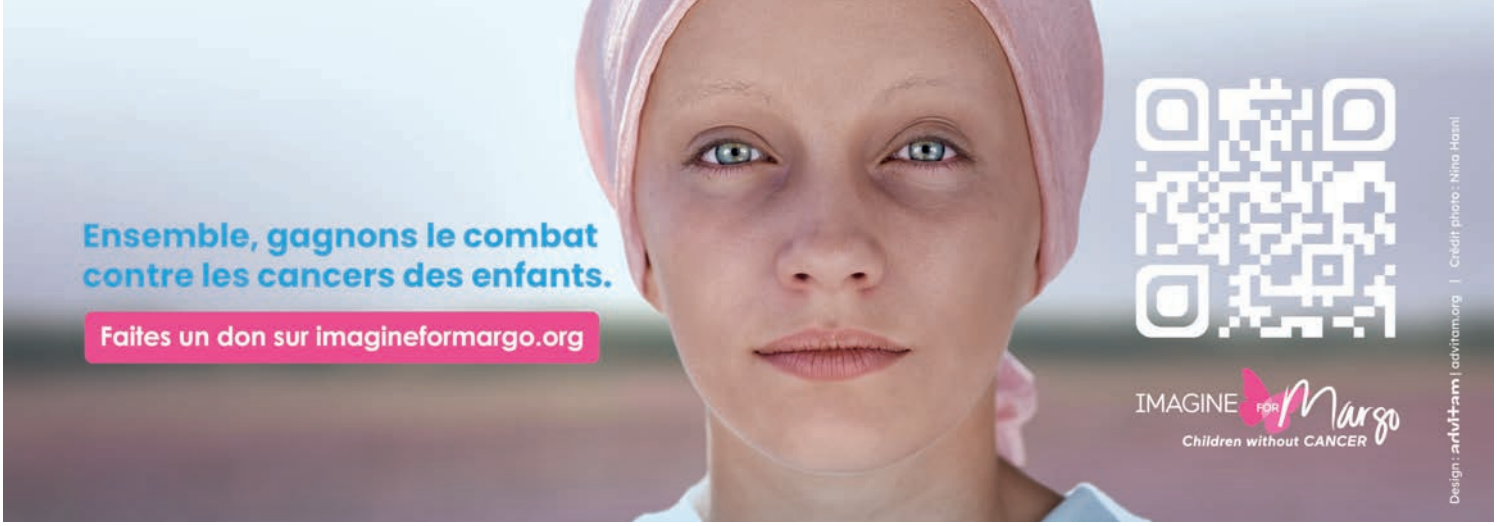
Nous intervenons dès le diagnostic, tout au long de la maladie et même après les traitements. Nous finançons la recherche, en France et en Europe, pour offrir de nouvelles solutions thérapeutiques et donner accès à l'innovation aux enfants, adolescents et jeunes adultes. Nous mobilisons les acteurs clés de la santé, en portant la voix des patients au plus haut niveau et à l'échelle européenne. Nous sensibilisons le plus grand nombre pour que la cause soit reconnue comme un enjeu de santé publique majeur. Nous soutenons les familles afin qu'elles ne traversent jamais cette épreuve seules et nous permettons aux enfants de retrouver, le temps d'un atelier, d'un spectacle ou d'une activité, la joie et l'insouciance qui devraient faire partie de leur quotidien. Nous veillons également à offrir des moments de répit aux parents et au personnel soignant, qui vivent eux aussi cette épreuve avec une immense intensité.

POURQUOI LA RECHERCHE SUR LES CANCERS DES ENFANTS A-T-ELLE AUTANT BESOIN DU SOUTIEN DES ASSOCIATIONS ET DES DONATEURS ?

La recherche contre les cancers des enfants a besoin des associations parce qu'elles en sont aujourd'hui un moteur essentiel et plus particulièrement parce que les cancers pédiatriques sont spécifiques et considérés comme des maladies rares, avec plus de 100 types de cancers différents. En France, 40 % des financements de la recherche sur les cancers, tous âges confondus, proviennent des associations. **Sans la générosité des donateurs, de nombreux projets ne pourraient tout simplement pas voir le jour et des vies ne pourraient pas être sauvées.**

En seulement quinze ans, Imagine for Margo est devenue la première association française finançant la recherche en oncologie pédiatrique et un acteur majeur en Europe. Ce rôle est aujourd'hui reconnu par la communauté scientifique: **100 % des chercheurs que nous avons interrogés considèrent Imagine for Margo comme une association importante ou incontournable pour faire avancer la recherche.**

Derrière chaque don, il y a des équipes de chercheurs qui explorent de nouvelles pistes, des essais cliniques qui démarrent et, surtout, des enfants à qui on offre une chance supplémentaire de guérir. La générosité des donateurs se transforme directement en progrès médical et en espoir



pour les familles.

CONCRÈTEMENT, À QUOI SERVENT LES DONS RÉCOLTÉS PAR IMAGINE FOR MARGO ET QUEL IMPACT ONT-ILS SUR LES PROJETS DE RECHERCHE ?

Chaque don, chaque legs ou chaque assurance-vie est un accélérateur d'espoir. Grâce à la générosité de nos donateurs, nous pouvons développer la médecine de précision, ouvrir de nouveaux essais cliniques et offrir à des enfants l'accès à des traitements innovants.

Concrètement, un don de 500 € – soit 170 € après déduction fiscale – permet de financer le séquençage de la tumeur d'un enfant. Cette analyse est essentielle pour mieux comprendre son cancer et orienter les médecins vers le traitement le plus adapté.

Derrière chaque don ou chaque transmission, il y a une découverte qui progresse, un médecin qui dispose d'une nouvelle solution et, surtout, un enfant à qui l'on offre une chance supplémentaire de grandir.

POUVEZ-VOUS NOUS DONNER UN EXEMPLE D'UNE AVANCÉE OU D'UN PROJET QUI A PU VOIR LE JOUR GRÂCE AUX DONS ?

L'histoire de Maleaume illustre parfaitement ce que rendent possible les dons. Diagnostiqué à 7 ans d'un lymphome de Hodgkin, il a connu dix années de traitements, de rechutes et de longs séjours à l'hôpital. Alors que les options thérapeutiques s'épuisaient, il a pu bénéficier d'un traitement d'immunothérapie développé dans le cadre d'un essai clinique innovant, que nous avons cofinancé.

Aujourd'hui, même si la maladie est toujours présente, Maleaume a 22 ans. Il a pu reprendre ses études, retrouver ses amis et faire des projets d'avenir. Derrière chaque programme de recherche que nous finançons, il y a des histoires comme la sienne. C'est la preuve que les dons ne financent pas seulement la recherche : ils offrent du temps, de l'espoir et un avenir à des enfants et à leurs familles.

COMMENT LES PARTICULIERS PEUVENT-ILS S'ENGAGER À VOS CÔTÉS ET SOUTENIR VOTRE CAUSE ?

Il existe mille façons de le faire : par un don, du bénévolat, une collecte, la participation à un événement solidaire ou en choisissant de transmettre une partie de son patrimoine grâce à un legs, une donation ou une assurance-vie. Ce sont autant de gestes qui permettent de protéger les enfants d'aujourd'hui et ceux de demain.

Il n'y a pas de petit engagement : derrière chaque geste, il y a un enfant qui pourra peut-être bénéficier d'un traitement innovant, une famille qui se sentira moins seule et des chercheurs qui continueront à faire avancer la médecine. Ensemble, nous pouvons offrir aux enfants atteints d'un cancer ce qu'ils méritent plus que tout : la possibilité de grandir.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX DÉFIS AUXQUELS L'ASSOCIATION FAIT FACE AUJOURD'HUI ET QUELS SONT VOS OBJECTIFS POUR LES PROCHAINES ANNÉES ?

Notre principal défi est d'accélérer le financement de la recherche. Aujourd'hui, les chercheurs disposent de projets extrêmement prometteurs pour mieux comprendre les cancers pédiatriques, développer de nouveaux traitements et offrir des alternatives thérapeutiques aux enfants en impasse de traitement. Mais cette recherche est longue, complexe et coûteuse.

Par exemple, nous souhaitons financer PEDIAC, un projet qui vise à mieux comprendre les cancers pédiatriques afin de développer des traitements toujours plus ciblés. Son coût s'élève à 275 300 € sur deux ans, dont 140 000 € dès la première année. Derrière ce chiffre, il y a la possibilité d'accélérer des découvertes qui pourront bénéficier à des milliers d'enfants.

Notre ambition est donc de mobiliser toujours plus de générosité pour permettre à ces projets de voir le jour sans attendre. Car, face au cancer d'un enfant, le temps est compté. Chaque mois gagné dans la recherche peut faire toute la différence.

POUR CONCLURE, QUEL MESSAGE SOUHAITERIEZ-VOUS ADRESSER À TOUTES LES PERSONNES QUI NOUS LISENT AFIN DE LES SENSIBILISER À LA LUTTE CONTRE LES CANCERS PÉDIATRIQUES ?

Je voudrais simplement rappeler que chaque enfant mérite de grandir, de rire, de faire des projets et de construire son avenir. C'est ce qui nous rassemble tous, quelles que soient nos générations. En soutenant la lutte contre les cancers pédiatriques, chacun peut contribuer à offrir cette chance à des enfants et à leurs familles. **Ensemble, faisons en sorte que l'espoir se transmette de génération en génération et l'emporte toujours sur la maladie.**

ASSOCIATIONS HUMANITAIRES : donner pour aider, transmettre pour continuer

Faim, accès aux soins, pauvreté, exclusion, catastrophes naturelles… Partout dans le monde, les associations humanitaires et de solidarité viennent en aide aux personnes les plus fragiles. Pour mener leurs missions, elles peuvent compter sur l'engagement de leurs équipes, mais aussi sur la générosité du public. Dons ponctuels ou réguliers, legs, donations… Ces soutiens financiers sont indispensables pour agir dans l'urgence, mais aussi construire des solutions durables.

DES ASSOCIATIONS ENGAGÉES SUR TOUS LES FRONTS

Lorsqu'une catastrophe survient ou qu'une population se retrouve confrontée à une situation de grande précarité, les associations humanitaires sont souvent en première ligne. Mais leur rôle ne se limite pas aux situations d'urgence. Beaucoup accompagnent les personnes fragilisées sur le long terme, afin de leur permettre de retrouver davantage d'autonomie et de construire un avenir meilleur.

Accès à l'eau potable, alimentation, soins médicaux, éducation, protection de l'enfance, formation ou insertion : les domaines d'intervention sont nombreux. Des organisations comme Action contre la Faim, La Chaîne de l'Espoir ou encore Don Bosco s'engagent ainsi, chacune dans leur domaine, auprès des populations qui ont besoin d'aide et d'accompagnement.

Ces missions nécessitent cependant des moyens importants. Et la générosité des particuliers constitue l'un des piliers de nombreuses associations.

LE DON : UN GESTE SIMPLE AUX EFFETS BIEN RÉELS

Donner à une association est un geste auquel chacun peut participer, selon ses possibilités. Il peut s'agir d'un don ponctuel, réalisé à l'occasion d'une urgence, ou d'un don régulier permettant à l'association de disposer de ressources plus prévisibles.

ACTION CONTRE LA FAIM

LEGS • DONATION • ASSURANCE-VIE

L'ACTION N'A PAS D'ÂGE

Faire un legs à Action contre la Faim c'est **donner vie à votre projet de générosité**.
Notre équipe vous accompagne afin de **transmettre aux générations futures les moyens de combattre et d'éradiquer la faim.**

☐ **OUI** je souhaite recevoir gracieusement **mon livret sur les legs, assurances-vie et donations** en toute confidentialité et sans engagement.

☐ M. ☐ Mme NOM ..... Prénom .....

Adresse .....

CODE POSTAL ..... VILLE .....

Téléphone .....

Mail .....

Contactez notre équipe dédiée :
servicelegs@actioncontrelafaim.org / 01 70 84 84 84

26PLSGP

ADRESSE DE RETOUR,
SANS AFFRANCHISSEMENT NÉCESSAIRE

ACTION CONTRE LA FAIM
PÔLE LIBÉRALITÉS ET PHILANTHROPIE
LIBRE RÉPONSE 56715
93109 MONTREUIL CEDEX

Les informations recueillies sont traitées par Action contre la Faim et transmises à nos services pour vous adresser nos communications sur les libéralités. Elles seront conservées pendant 15 ans.Conformément à ses engagements, ACF ne vend ni ne loue aucune de vos données à des organismes lucratifs, elles ne seront pas communiquées ni échangées avec d'autres organismes ou associations, ni ne seront transférées hors UE. Vous disposez de droits d'accès, rectification, opposition, limitation et effacement, à exercer auprès d'Action contre la Faim – DPO, 102 rue de Paris, CS 10007, 93558 Montreuil Cedex, ou dpo@actioncontrelafaim.org.

ACTION CONTRE LA FAIM

Don en Confiance — VOTRE DON, NOTRE ENGAGEMENT

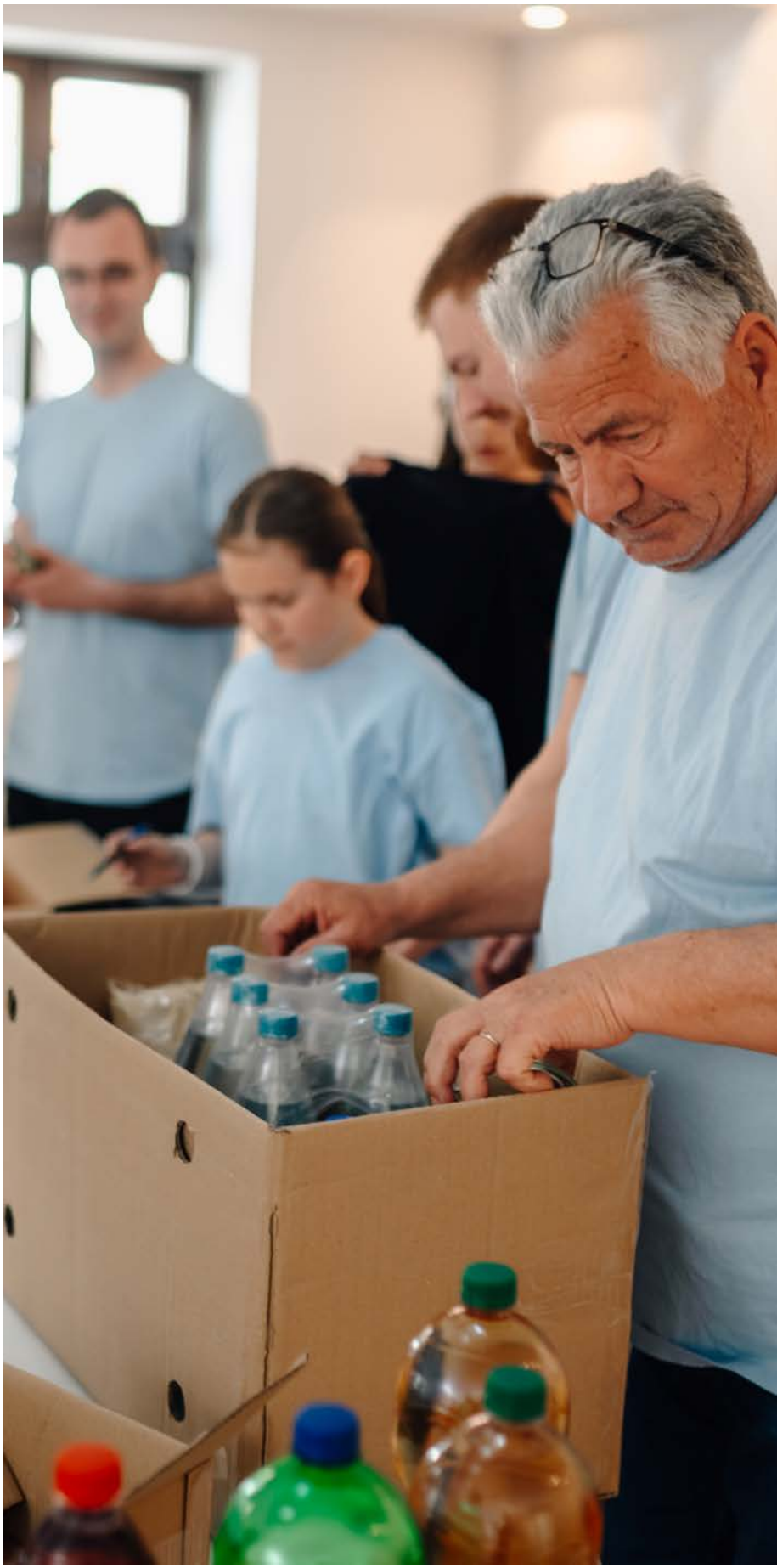
Cette régularité est particulièrement précieuse. Elle permet aux associations de mieux préparer leurs actions, de financer leurs équipes et de maintenir des programmes sur plusieurs mois, voire plusieurs années.
Contrairement à une idée reçue, les dons ne servent donc pas uniquement à acheter de la nourriture ou du matériel lors d'une catastrophe. Ils peuvent également financer des projets de fond : améliorer l'accès aux soins, lutter contre la malnutrition, favoriser la scolarisation, accompagner les jeunes ou encore permettre à des personnes en difficulté de retrouver une plus grande autonomie.
Un don, même modeste, s'inscrit ainsi dans une chaîne de solidarité beaucoup plus large.

SOUTENIR LES ASSOCIATIONS DANS LA DURÉE

Dans le monde humanitaire et associatif, les besoins peuvent évoluer rapidement. Une crise peut apparaître en quelques jours et nécessiter une mobilisation immédiate. Pour pouvoir répondre efficacement, les associations doivent disposer de moyens financiers suffisants.
Les dons réguliers leur apportent justement cette visibilité. En sachant qu'elles peuvent compter sur le soutien de nombreux donateurs, elles peuvent mieux anticiper leurs dépenses et planifier leurs projets.
Cette stabilité est également essentielle pour les associations qui travaillent sur des problématiques de long terme. C'est notamment le cas des organismes qui interviennent dans les domaines de l'éducation, de la protection de l'enfance ou de l'insertion.
Le réseau Don Bosco en est un exemple: au-delà de l'aide immédiate, ses actions s'inscrivent dans l'accompagnement des jeunes, notamment à travers l'éducation, la formation et l'insertion. Pour ce type de mission, les financements réguliers sont essentiels, car les résultats se construisent dans le temps.

LE LEGS : UNE AUTRE MANIÈRE DE TRANSMETTRE

Si le don permet d'agir dès aujourd'hui, le legs permet, lui, de penser à demain.
Le principe est simple : une personne peut décider, par testament, de transmettre à une association tout ou partie de son patrimoine. Il peut s'agir d'une somme d'argent, mais également d'un bien immobilier, de titres, de bijoux ou d'autres biens.
Cette démarche permet de poursuivre son engagement en faveur d'une cause qui nous tient à cœur. Après avoir donné de son vivant, certaines personnes souhaitent en effet que leur patrimoine puisse continuer à être utile et contribuer à une



action solidaire.
Le legs est donc aussi une forme de transmission. Il permet de faire vivre des valeurs auxquelles on a été attaché tout au long de sa vie.

DES PROJETS QUI ONT BESOIN DE TEMPS

Dans l'humanitaire comme dans l'action sociale, certaines missions produisent leurs effets sur plusieurs années. Construire un centre de santé, améliorer durablement l'accès à l'eau, former des professionnels, accompagner un enfant dans sa scolarité ou aider un jeune à acquérir une qualification ne se fait pas en quelques semaines.
Les associations doivent pouvoir inscrire leurs projets dans la durée et disposer de financements suffisamment stables pour les mener à bien. C'est là que les legs peuvent prendre toute leur importance.
Une transmission peut permettre de financer un projet de grande ampleur, de renforcer une action existante ou encore de donner à une association les moyens de poursuivre une mission sur plusieurs années.
En choisissant de léguer une partie de son patrimoine, chacun peut ainsi contribuer à construire quelque chose qui lui survivra.

DONNER, C'EST AUSSI TRANSMETTRE SES VALEURS

À l'heure où l'on réfléchit à la transmission de son patrimoine, la question de ce que l'on souhaite laisser derrière soi peut prendre une nouvelle dimension.
Un patrimoine est bien sûr destiné en priorité à ses proches. Mais certaines personnes choisissent également de consacrer une partie de celui-ci à une cause qui leur est chère. Cette décision peut être complémentaire de la transmission familiale et s'inscrire dans une réflexion personnelle sur les valeurs que l'on souhaite faire perdurer.
Solidarité, entraide, accès aux soins, lutte contre la faim, protection des enfants, éducation… Chacun peut choisir le combat qu'il souhaite soutenir.
Le legs permet alors de donner un sens particulier à la transmission : faire en sorte qu'une partie de ce que l'on a construit puisse continuer à aider les autres.

DES DONS POUR AUJOURD'HUI, DES LEGS POUR DEMAIN

Dons et legs répondent à des temporalités différentes, mais ils poursuivent un même objectif: permettre aux associations de poursuivre leurs missions.
Le don répond notamment aux besoins immédiats et permet de soutenir régulièrement les actions menées sur le terrain. Le legs, quant à lui, permet de préparer l'avenir et peut donner aux associations les moyens de développer des projets importants sur le long terme.
Ces deux formes de générosité sont donc complémentaires. Elles permettent aux associations de disposer de ressources diversifiées et de ne pas dépendre uniquement des financements publics ou des collectes réalisées lors des grandes crises.

UN GESTE QUI PEUT CHANGER BEAUCOUP DE CHOSES

Derrière un don ou un legs, il y a toujours une réalité très concrète. Une contribution peut participer au financement d'un repas, de soins, d'un accès à l'eau, d'une formation, d'un projet éducatif ou d'un programme destiné à accompagner une personne ou une famille pendant plusieurs années.
Bien sûr, personne ne peut résoudre seul une crise humanitaire ou la précarité. Mais les associations permettent de transformer une multitude de gestes individuels en actions collectives.
C'est aussi ce qui fait la force de la générosité: un donateur isolé devient, avec des milliers d'autres, une véritable force de solidarité.

DON OU LEGS : QUELLE DIFFÉRENCE ?

Le don est une somme d'argent ou un bien donné de son vivant à une association. Il peut être ponctuel ou régulier et permet de soutenir immédiatement les actions de l'organisme.
Le legs est une transmission prévue dans un testament. Il peut concerner une somme d'argent, un bien immobilier ou différents éléments du patrimoine. Il prend effet au décès et permet de soutenir une association dans la durée.

Avant toute démarche, il est recommandé de se renseigner auprès de l'association choisie et de prendre conseil auprès d'un professionnel du droit afin de connaître les différentes possibilités et de s'assurer que ses volontés seront correctement prises en compte.

UNE SOLIDARITÉ QUI SE TRANSMET

Soutenir une association humanitaire ou de solidarité ne se résume pas à faire un don. C'est aussi une manière de participer à un mouvement collectif et de faire vivre des valeurs auxquelles on est attaché.
Donner aujourd'hui permet d'agir face aux besoins présents. Prévoir un legs permet de réfléchir à l'aide que l'on souhaite apporter demain. Deux démarches différentes, mais une même volonté : continuer à être utile et contribuer, à son échelle, à un monde plus solidaire.

Interview

DONNER, TRANSMETTRE, AGIR : L'ENGAGEMENT D'ACTION CONTRE LA FAIM

Découvrons avec **Océane Rakotondranahy, Chargée des Legs, Assurances-vie et Donations chez Action contre la Faim**, comment la générosité des donateurs permet de lutter chaque jour contre la faim dans le monde. Au cours de cette interview, elle nous présente les missions de l'association, l'impact concret des dons et des transmissions solidaires, ainsi que le rôle essentiel de chacun pour soutenir durablement les populations les plus vulnérables.

© Action contre la faim

POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER ACTION CONTRE LA FAIM ET LES PRINCIPALES ACTIONS QUE VOUS MENEZ EN FRANCE ET À L'INTERNATIONAL ?

Chaque année, nous soutenons plus de 21 millions de personnes dans 56 pays.

Créée en 1979 par un groupe de médecins et d'intellectuels français, Action contre la Faim est une organisation non gouvernementale de solidarité internationale et un acteur majeur de la lutte contre la faim dans le monde. Créée à l'origine pour répondre aux situations d'urgence, **notre mission consiste aujourd'hui à détecter, traiter et prévenir les causes de la faim**, en intervenant directement aux côtés des communautés et en nous appuyant sur nos expertises locales. Notre action s'articule autour de **sept domaines d'expertise** : nutrition et santé, sécurité alimentaire et moyens d'existence, eau, assainissement et hygiène, santé mentale et soutien psychosocial, plaidoyer, climat et recherche.

Notre objectif est ainsi d'apporter une réponse globale et durable à la faim, en aidant les populations les plus vulnérables à retrouver leur santé, leur autonomie et des conditions de vie dignes.

DES MILLIONS DE PERSONNES SOUFFRENT ENCORE DE LA FAIM DANS LE MONDE. QUELS SONT LES PRINCIPAUX DÉFIS AUXQUELS VOTRE ASSOCIATION EST CONFRONTÉE ?

C'est une situation inacceptable à laquelle Action contre la Faim s'efforce de répondre chaque jour, pour que chacun puisse manger à sa faim, de manière suffisante, diversifiée et durable.

Les principales causes sont les guerres, la crise climatique et environnementale, ainsi que les inégalités socioéconomiques et de genre. Avec et pour les communautés, nous nous mobilisons pour apporter des solutions concrètes et durables.

EN QUOI LES DONS SONT-ILS INDISPENSABLES POUR PERMETTRE À ACTION CONTRE LA FAIM D'INTERVENIR RAPIDEMENT SUR LE TERRAIN ?

Les dons des particuliers sont essentiels pour mener des actions concrètes et sauver des vies en luttant chaque jour contre la faim. **Ils donnent à Action contre la Faim la capacité d'agir immédiatement face aux urgences, mais aussi de préparer l'avenir.**

Grâce à leur générosité, les donateurs contribuent ainsi à améliorer le futur de millions de familles dans le monde.

QUEL IMPACT PEUT AVOIR UN DON ?

Chaque don compte et peut avoir un impact concret sur la vie des personnes les plus vulnérables. Grâce à cette solidarité, des millions de femmes, d'hommes et d'enfants bénéficient d'un soutien essentiel.

Donoe, mère de six enfants à Madagascar et bénéficiaire des programmes d'urgence en nutrition et santé d'Action contre la Faim, en témoigne : « *Nous vivons dans la famine. Nous ne pouvons pas nourrir nos enfants. C'est ce qui nous fait le plus souffrir. Les soins nous aident beaucoup. Mon enfant est maintenant en bonne santé après avoir suivi le régime Plumpy 'Nut*. Mon enfant n'avait pas de maladie. Elle était juste très maigre. Elle était affamée. Ce sont les compléments alimentaires que nous donnons ici qui l'ont aidée à changer. Maintenant, elle va bien.*»

Ce témoignage illustre concrètement comment la générosité des donateurs peut changer des vies et redonner un avenir aux familles touchées par la faim.

POURQUOI LES LEGS ET ASSURANCES-VIE SONT-ILS SI PRÉCIEUX POUR ACTION CONTRE LA FAIM ?

Faire un legs à Action contre la Faim **c'est un geste de générosité qui témoigne de son histoire personnelle et de**

*Plumpy'Nut® est un aliment thérapeutique prêt à l'emploi (ATPE) conçu pour le traitement de la malnutrition aiguë sévère.

l'empreinte que l'on souhaite laisser.
Transmettre tout ou une partie de son patrimoine à notre association **permet de pérenniser les causes qui nous tiennent à cœur** et de poursuivre nos actions dans la durée. Il est également important de rappeler qu'**Action contre la Faim est reconnue d'utilité publique. Les legs qui lui sont transmis sont donc exonérés de droits de succession:** la totalité des sommes données peut ainsi être consacrée aux actions menées par l'association.

Aujourd'hui, 645 millions de personnes souffrent encore de la faim dans le monde.

©Nada Al-Saqaf for Action Against Hunger

RENCONTREZ-VOUS DES PERSONNES QUI SOUHAITENT LAISSER UNE TRACE DE LEUR ENGAGEMENT EN TRANSMETTANT UNE PARTIE DE LEUR PATRIMOINE À UNE CAUSE QUI LEUR TIENT À CŒUR ?

Oui, très régulièrement. Les personnes qui envisagent un legs ou une assurance-vie **souhaitent avant tout que leurs valeurs continuent de vivre au-delà de leur propre parcours.** Beaucoup ont été touchées par l'engagement de nos équipes sur le terrain et par par les actions que nous menons pour combattre la faim. Elles souhaitent ainsi « laisser une trace utile », à travers un geste qui dépasse le temps et donne du sens à leur engagement.

Paule, donatrice depuis 2011, témoigne : « *À la retraite déjà depuis une vingtaine d'années, parfois il m'arrivait de me demander ce que les meubles, les objets de ma vie quotidienne et l'assurance-vie que j'avais souscrite allaient devenir ? Les aléas de la vie ne m'ayant laissé aucune famille, je n'avais pas d'héritier, il n'était pourtant pas question pour moi que ces biens reviennent à l'Etat. Alors seule, quoi faire? Une amie faisait des dons à l'association Action contre la Faim et me l'a fait connaître et très vite l'évidence s'est alors imposée à moi. Voilà ce que je souhaitais faire, lutter contre la faim et surtout contre le manque d'eau, car je pense que c'est encore plus terrible. Maintenant mon testament est fait en faveur de l'association Action contre la Faim à laquelle je lègue tous mes biens. Je contribue ainsi à apporter une pierre à l'édifice d'un monde meilleur et à transmettre un héritage de paix et d'espoir.* »

Son témoignage illustre la volonté de certaines personnes de **transformer leur patrimoine en un geste solidaire et** porteur de sens, au service des générations futures.

LES GRANDS-PARENTS SONT SOUVENT SENSIBLES AUX QUESTIONS DE TRANSMISSION ET D'AVENIR DES GÉNÉRATIONS FUTURES. QUEL MESSAGE AIMERIEZ-VOUS LEUR ADRESSER ?

Je leur dirais que **leur engagement a un pouvoir immense.** En choisissant de soutenir Action contre la Faim, ils transmettent bien plus qu'un patrimoine : **ils transmettent des valeurs, de l'espoir et une vision de l'avenir**. C'est aussi une manière de laisser une empreinte durable et de contribuer à construire un monde où chacun puisse manger à sa faim.

COMMENT ACTION CONTRE LA FAIM ACCOMPAGNE-T-ELLE LES PERSONNES QUI SOUHAITENT S'INFORMER SUR LES DIFFÉRENTES FAÇONS DE SOUTENIR VOTRE MISSION, SANS ENGAGEMENT ?

Nous proposons **un accompagnement simple, bienveillant, et sans engagement**. Les personnes intéressées peuvent recevoir une documentation claire sur les différentes formes de transmission et échanger avec un interlocuteur dédié, en toute confidentialité.
Elles sont ensuite libres de prendre le temps de réfléchir. **Notre rôle est avant tout d'informer, d'écouter et d'accompagner chacun dans sa réflexion.**

POUR CONCLURE, QUEL MESSAGE SOUHAITEZ-VOUS ADRESSER À TOUTES CELLES ET CEUX QUI ENVISAGENT DE FAIRE UN GESTE DE SOLIDARITÉ, AUJOURD'HUI OU DEMAIN ?

Notre action humanitaire repose sur une conviction forte: **la mobilisation collective est indispensable** pour avoir un impact durable partout dans le monde. C'est pourquoi **95% de nos 8 527 collaboratrices et collaborateurs sont issus des pays dans lesquels nous intervenons.**
Nous travaillons aux côtés d'ONG internationales et locales, des États et bailleurs de fonds, des entreprises, des universités, des établissements scolaires, mais aussi des citoyennes et citoyens. Nous nous unissons à toutes celles et ceux qui font de la faim un combat, car chacun peut contribuer à faire la différence.
Il n'y a pas de petites actions, ni de petits gestes. Seulement de grandes ambitions.

©DianaRubyYarlaque

©Khanyonis

QUEL QUE SOIT VOTRE PROJET, ACTION CONTRE LA FAIM DISPOSE D'UNE ÉQUIPE DÉDIÉE QUI PEUT VOUS ACCOMPAGNER.

N'hésitez pas à nous contacter !
Par email : servicelegs@actioncontrelafaim.org
Par téléphone : 01 70 84 84 84

ACTION CONTRE LA FAIM

DON BOSCO MONDO
JUGEND • HILFE • WELTWEIT

Don Bosco au Bénin : 30 ans d'engagement

Depuis plus de 30 ans, Don Bosco soutien des enfants et des jeunes défavorisés au Bénin. À travers 14 centres dans tout le pays, ils créent des espaces d'espoir où un avenir devient à nouveau possible. À Cotonou, les Sœurs salésiennes de Don Bosco accompagnent les filles et les jeunes femmes confrontées à la violence, à l'exploitation et à l'exclusion

DON BOSCO MONDO e.V.

Est une organisation non gouvernementale active dans la coopération internationale au développement. Audelà des frontières confessionnelles et idéologiques, l'association soutient dans le monde entier des enfants et des jeunes particulièrement défavorisés. Grâce à l'éducation scolaire et à la formation professionnelle, ils ont la possibilité de mener une vie autonome. Sur le terrain, les partenaires présents dans plus de 130 pays sont les Salésiens de Don Bosco et les Sœurs de Don Bosco.

La Maison du Soleil : une seconde chance pour les jeunes mères à Cotonou et un refuge pour les plus vulnérables

À Cotonou, au cœur du marché animé de Dantokpa, des milliers de jeunes luttent chaque jour pour leur survie. Parmi eux, de nombreuses adolescentes particulièrement vulnérables : confrontées à la pauvreté, à l'exploitation ou à la violence, elles se retrouvent souvent sans protection, sans perspectives – et parfois déjà mères. C'est précisément là qu'intervient le projet Maison du Soleil, porté par les Sœurs Salésiennes de Don Bosco.

La Maison du Soleil accueille de jeunes mères adolescentes et leurs bébés, souvent enceintes de manière involontaire, parfois à la suite d'abus. Rejetées par

leurs familles, livrées à elles-mêmes, ces jeunes filles font face à un avenir incertain. Ici, dans la Maison du Soleil, elles trouvent bien plus qu'un toit : un hébergement sécurisé, un accompagnement psychosocial individuel, un accès aux soins médicaux, et surtout une formation professionnelle. L'objectif est clair : leur permettre de reprendre leur vie en main et de construire un avenir autonome.

Des résultats concrets et encourageants et un engagement au cœur des réalités locales

© Hartmut Schwarzbach

© Hartmut Schwarzbach

Actuellement, 13 jeunes mères et leurs enfants sont accompagnés de manière globale à la Maison du Soleil. Les résultats sont très encourageants : des situations stabilisées, des réconciliations familiales lorsque cela est possible, et des perspectives d'insertion professionnelle pour ces jeunes femmes. Chaque parcours est unique – mais tous ont en commun une chose essentielle : une nouvelle chance.

© Hartmut Schwarzbach

Fondation DON BOSCO

Le projet s'inscrit dans un contexte difficile. Au marché de Dantokpa, l'un des plus grands d'Afrique de l'Ouest, de nombreux enfants travaillent encore, souvent par nécessité. Les jeunes filles y sont particulièrement exposées aux violences et à l'exploitation.

Face à cette réalité, les Sœurs Don Bosco agissent concrètement : dans la Baraque SOS, les enfants peuvent faire une courte pause et reprendre des forces. Des jeux de société, comme awalé ou les jeux de cartes, sont également à leur disposition. Juste à côté de la Maison du Soleil, une autre structure propose un hébergement de nuit pouvant accueillir jusqu'à 90 jeunes filles et mineures afin de les protéger. La Maison du Soleil se consacre aux filles mineures enceintes abandonnées. Ensemble avec d'autres structures, elles protègent, éduquent et accompagnent les jeunes les plus fragiles – en mettant toujours l'accent sur la dignité, la sécurité et la construction d'un projet de vie.

ET SI ON VEUT AIDER ?

Vous pouvez décider d'aider financièrement Don Bosco. Votre don est déductible de vos impôts. Pour un don de 100 €, le coût réel net est de 34 €.

https://www.fondationdonbosco.org/projets/urgence-moyen-orient-ecoles-don-bosco

www.fondationdonbosco.org
contacts@fondationdonbosco.org

Mme Silvia Cromm,
Présidente du Conseil de Don Bosco Mondo e.V.

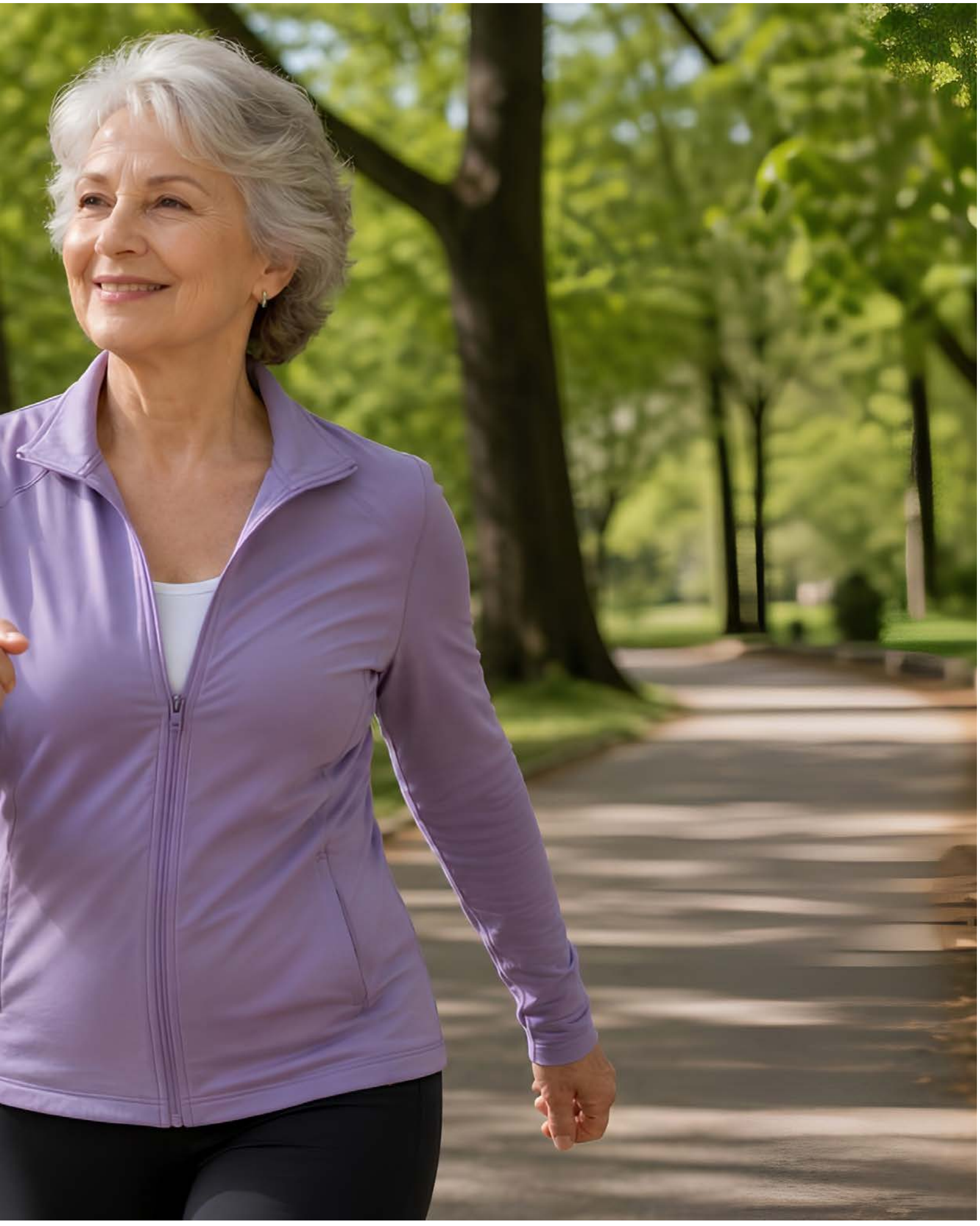
© Haraldd Reusmann

BIEN - ÊTRE

Tout savoir sur la randonnée

Interview de Frédéric Montoya, Président de la Fédération française de la randonnée Pédestre

Retraite : comment construire une nouvelle routine épanouissante ?



TOUT SAVOIR SUR LA RANDONNÉE

Pas besoin d'être un grand sportif pour aimer la randonnée ! Après 60 ans, cette activité accessible permet de bouger à son rythme, de profiter de la nature et de partager de bons moments. Que l'on préfère les chemins de campagne, les sentiers forestiers, le bord de mer ou les itinéraires de montagne, il existe des parcours pour tous les niveaux. Et pour ceux qui souhaitent être accompagnés, les clubs de randonnée offrent une solution particulièrement intéressante. Voici comment profiter pleinement de cette activité, sans rechercher la performance mais simplement le plaisir de marcher.

LA RANDONNÉE, UNE ACTIVITÉ COMPLÈTE

La randonnée pédestre est une activité physique d'intensité modérée qui présente de nombreux intérêts pour les seniors. Elle fait travailler les jambes et sollicite l'endurance, tout en permettant de rester actif régulièrement. La Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée) souligne notamment les bénéfices de la marche face à la sédentarité et au vieillissement.

L'un des grands avantages de la randonnée est sa souplesse. Il n'est pas nécessaire de marcher pendant plusieurs heures ou de gravir une montagne pour en profiter. Une balade d'une heure sur un chemin facile peut déjà constituer une agréable occasion de bouger. Au fil du temps, chacun peut augmenter progressivement la durée ou choisir des parcours un peu plus vallonnés.

La marche régulière permet également de conserver de bonnes habitudes de mobilité. Les changements de terrain, les petites montées et les descentes sollicitent les muscles et l'équilibre. Il reste toutefois essentiel d'adapter la difficulté du parcours à ses capacités.

BON POUR LE CORPS… ET POUR LE MORAL

Les bénéfices de la randonnée ne s'arrêtent pas aux jambes. Sortir marcher permet de prendre l'air, de changer de décor et de s'éloigner, le temps d'une promenade, du quotidien.

La nature offre un cadre particulièrement agréable pour se détendre. Une forêt, un chemin bordé d'arbres, un sentier côtier ou un paysage de campagne peuvent transformer une simple séance de marche en véritable moment de plaisir.

La dimension sociale compte également beaucoup. Marcher avec d'autres personnes permet de discuter tout au long du parcours, de faire connaissance et de partager une activité régulière. Pour une personne qui vit seule ou qui souhaite simplement élargir son cercle social, la randonnée peut donc être une excellente occasion de créer de nouveaux liens.

OÙ RANDONNER APRÈS 60 ANS ?

La France regorge de possibilités. Et contrairement à une idée reçue, il n'est pas nécessaire d'habiter près des montagnes pour trouver de beaux itinéraires.

FFRandonnée

www.ffrandonnee.fr

5s

Crédits photos : © iStockphoto - AdobeStock - © FFRandonnée – Image de couverture créée à l'aide de l'IA.

CONQUEST

3 500 CLUBS ET 10 000 ANIMATEURS VOUS ACCUEILLENT
DES PAS QUI NOUS RAPPROCHENT.

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité

TERRES D'AVENTURE

AGENCE NATIONALE DU SPORT

ALLIBERT TREKKING
Guides par passion

Groupama

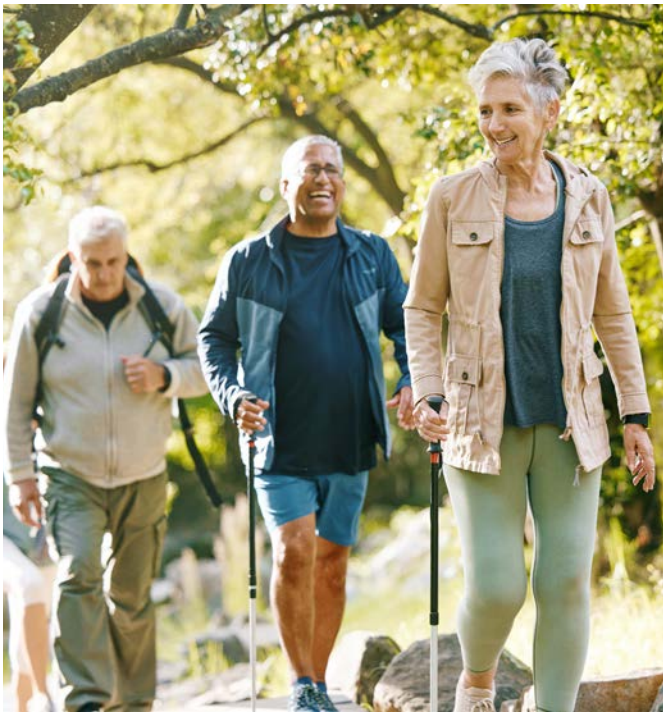
Ma RANDO

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

À la campagne, les chemins ruraux permettent souvent de marcher tranquillement, tout en découvrant les villages et les paysages environnants. Pour débuter, privilégiez les parcours peu accidentés.
En forêt, les sentiers offrent un cadre agréable et souvent ombragé. Ils peuvent être particulièrement appréciables pendant les périodes chaudes, à condition de rester vigilant sur l'état du terrain.
Au bord de la mer, les sentiers côtiers permettent de profiter de magnifiques panoramas. Attention toutefois : certains itinéraires présentent du dénivelé, des escaliers ou des passages étroits.
À la montagne, les possibilités sont nombreuses, y compris pour les marcheurs qui ne recherchent pas la difficulté. Il existe des itinéraires relativement courts et accessibles. Avant de partir, renseignez-vous cependant précisément sur le dénivelé et la difficulté du parcours.
Les parcs naturels, voies vertes et chemins aménagés sont également de bonnes options pour une promenade plus douce.



NE PAS CONFONDRE DISTANCE ET DIFFICULTÉ

Un parcours de cinq kilomètres peut sembler facile sur le papier, mais devenir beaucoup plus exigeant lorsqu'il comporte plusieurs montées. Pour choisir une randonnée, il faut donc regarder plusieurs critères : distance, durée estimée, dénivelé, nature du terrain et conditions météorologiques.
Pour une reprise, mieux vaut commencer modestement. Une balade relativement courte sur terrain plat permettra de tester son endurance avant d'augmenter progressivement la durée.
L'objectif n'est pas d'aller toujours plus loin. Une randonnée réussie est avant tout une randonnée adaptée à ses capacités, qui permet de rentrer chez soi sans être épuisé.

BIEN PRÉPARER SA SORTIE

Une bonne préparation permet d'éviter de nombreux désagréments. Avant chaque départ, vérifiez la météo et renseignez-vous sur l'itinéraire choisi. Si vous partez seul, prévenez également un proche de votre parcours et de l'heure approximative de votre retour.
Le téléphone portable doit être suffisamment chargé. Pour les parcours plus longs ou isolés, une carte ou une application de randonnée peut également être utile.
Pensez à prévoir suffisamment d'eau. Même lorsque la température est agréable, il est important de boire régulièrement. Pour une sortie de plusieurs heures, une petite collation peut également être glissée dans le sac.
En cas de forte chaleur, privilégiez les départs tôt le matin, recherchez les portions ombragées et évitez les heures les plus chaudes.

LES BONNES CHAUSSURES AVANT TOUT

Le confort commence par les pieds. Pour randonner, choisissez des chaussures adaptées au terrain et suffisamment confortables. Elles doivent offrir un bon maintien et une semelle adaptée aux chemins empruntés.
Il est préférable de ne pas partir pour une longue randonnée avec une paire de chaussures toute neuve. Quelques sorties préalables permettent de vérifier qu'elles conviennent réellement et d'éviter les mauvaises surprises.
Côté vêtements, le système des couches est pratique : il permet de retirer ou d'ajouter facilement un vêtement selon la température. Une veste imperméable légère peut également être utile lorsque la météo est incertaine.
Enfin, le sac doit rester léger. Inutile de le remplir d'objets superflus : eau, téléphone, petite trousse de secours, encas et vêtements adaptés peuvent généralement suffire pour une sortie classique.

ET LES BÂTONS DE MARCHE ?

Les bâtons peuvent apporter un soutien intéressant, notamment sur certains terrains. Ils peuvent aider à se sentir plus stable dans les descentes ou sur des chemins irréguliers et participent à solliciter le haut du corps.
Ils ne sont toutefois pas indispensables pour tout le monde. L'essentiel est de choisir un équipement avec lequel on se sent à l'aise et de prendre le temps d'apprendre à l'utiliser correctement.

POURQUOI REJOINDRE UN CLUB DE RANDONNÉE ?

Randonner seul peut être agréable, mais rejoindre un club apporte de nombreux avantages. C'est d'abord une manière de pratiquer régulièrement. Les sorties étant programmées à l'avance, elles donnent un rendez-vous et peuvent aider à conserver la motivation.
Le club permet aussi de découvrir des itinéraires que l'on n'aurait peut-être jamais trouvés seul. Plus

besoin de préparer chaque parcours : les sorties sont organisées et, dans les clubs affiliés à la FFRandonnée, elles peuvent être encadrées par des animateurs formés.
La Fédération Française de la Randonnée Pédestre compte aujourd'hui près de 3 500 clubs à travers la France. Elle indique également disposer d'environ 10 000 animateurs bénévoles diplômés. Les clubs proposent différentes pratiques et différents niveaux, de la randonnée classique à la marche nordique, en passant par le longe côte ou les activités Santé.
Au-delà de l'aspect sportif, le club est surtout un lieu de convivialité. On marche, mais on échange aussi, on partage un café après la sortie, on découvre de nouvelles personnes et parfois même on organise des séjours ou des sorties à la journée.

LA RANDO SANTÉ : UNE FORMULE PARTICULIÈREMENT ADAPTÉE

Pour les personnes qui reprennent une activité physique, qui se sentent moins endurantes qu'avant ou qui souhaitent simplement pratiquer plus doucement, la FFRandonnée propose une solution particulièrement intéressante : les clubs labellisés Santé.
Ces clubs s'adressent notamment aux personnes autonomes dans leurs déplacements mais dont les capacités physiques sont diminuées, par exemple en raison de la sédentarité, du vieillissement ou d'un manque de confiance. Ils peuvent également accueillir, sous réserve des conditions appropriées, des personnes ayant certaines pathologies chroniques stabilisées.
Le principe est simple : aller moins vite, moins loin et moins longtemps, afin d'adapter la pratique aux possibilités des participants. Les séances sont plus courtes et plus douces, avec un encadrement assuré par un animateur ayant suivi une formation spécifique.
La FFRandonnée précise également que ces clubs proposent des sorties régulières, parfois des promenades culturelles, dans une ambiance conviviale. Le label Santé constitue ainsi un repère intéressant pour les personnes qui souhaitent reprendre progressivement une activité physique.

COMMENT TROUVER UN CLUB PRÈS DE CHEZ SOI ?

Pas toujours facile de savoir vers qui se tourner. La FFRandonnée propose justement un moteur de recherche permettant de trouver un club affilié selon plusieurs critères : département, jours de sortie, durée des randonnées, niveau de pratique ou encore activités proposées. Il est également possible de rechercher spécifiquement les clubs bénéficiant du Label Santé.
Autre avantage : avant de prendre une licence, certains clubs proposent de participer à une ou plusieurs randonnées « à l'essai ». Une bonne manière de vérifier si le rythme, l'ambiance et le niveau correspondent à ses attentes.

UNE ACTIVITÉ À PARTAGER AVEC SES PETITS-ENFANTS

La randonnée peut aussi devenir une formidable activité intergénérationnelle. Avec les petits-enfants, inutile de prévoir une longue marche. Une balade d'une ou deux heures peut déjà être l'occasion de découvrir un nouvel endroit.
Pour rendre la sortie plus amusante, on peut observer les oiseaux, reconnaître les arbres, chercher des traces d'animaux ou simplement prendre des photos du paysage. Les pauses permettent de reprendre son souffle et de profiter du moment.
Là encore, le choix du parcours est essentiel : terrain sécurisé, distance raisonnable et itinéraire adapté à l'âge des enfants permettront à chacun de prendre plaisir à la sortie.

AVANT DE PARTIR, UN DERNIER CONSEIL

La randonnée est une activité accessible, mais elle reste une activité physique. La FFRandonnée rappelle que la distance et le dénivelé peuvent représenter un effort important et recommande d'évaluer ses capacités et ses limites, notamment avec son médecin lorsque cela est nécessaire.
En cas de reprise après une longue période d'inactivité, de problème de santé ou de doute sur ses capacités, mieux vaut demander conseil à son médecin avant de se lancer dans des sorties exigeantes.

LA RANDONNÉE, SURTOUT UNE HISTOIRE DE PLAISIR

Après 60 ans, la randonnée n'a pas besoin d'être synonyme de performance. Le véritable objectif est de rester actif, de profiter du plein air et de prendre soin de soi tout en se faisant plaisir.
Une petite balade près de chez soi, une sortie entre amis, une randonnée en club ou une escapade avec les petits-enfants : toutes les formules sont bonnes dès lors qu'elles correspondent à ses envies et à ses capacités.
Et si la motivation manque parfois, rejoindre un club peut faire toute la différence. Avec un groupe, un parcours préparé et des rendez-vous réguliers, la randonnée devient plus facile à intégrer dans son quotidien. De quoi transformer une simple marche en véritable rendez-vous plaisir.

LA RANDONNÉE
UNE ACTIVITÉ IDÉALE POUR RESTER EN FORME APRÈS 60 ANS

Accessible, conviviale et bénéfique pour la santé, la randonnée séduit chaque année de plus en plus de Français. Bien plus qu'une simple promenade, elle constitue une activité physique complète qui contribue à entretenir la forme, à préserver l'autonomie et à favoriser le lien social, des atouts particulièrement précieux avec l'avancée en âge. Pour mieux comprendre les missions de la **Fédération française de la randonnée pédestre** et les nombreux bienfaits de cette pratique, nous avons rencontré son **président, Frédéric Montoya**, qui partage sa vision d'un sport accessible à tous et livre ses conseils pour se lancer en toute confiance.

POUR COMMENCER, POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER LA FFRANDONNÉE ET SES PRINCIPALES MISSIONS ?

Née en 1978 et reconnue d'intérêt général, la FFRandonnée a pour mission de favoriser le développement de la randonnée sous toutes ses formes. Reconnue par le ministère des Sports, elle forme et accompagne ses bénévoles, animateurs et baliseurs en délivrant des diplômes reconnus.
Elle assure également une mission de service public, notamment à travers la création et l'entretien des itinéraires GR® et GR® de Pays sur l'ensemble du territoire national et dans les outre-mer. Enfin, elle contribue au développement des territoires, notamment grâce à sa maison d'édition et sa collection de topo-guides.

COMBIEN DE LICENCIÉS ET DE CLUBS COMPTE AUJOURD'HUI LA FÉDÉRATION, ET COMMENT EXPLIQUEZ-VOUS CET ENGOUEMENT POUR LA RANDONNÉE ?

Nous sommes 240000 licenciés à la FFRandonnée et environ 3500 clubs y sont affiliés.
C'est vrai que depuis la crise sanitaire liée au COVID , nos compatriotes ont eu envie de nature, de déconnexion, de se retrouver en famille ou entre amis et cela touche toutes les tranches d'age de la population avec une forte augmentation chez les 18 – 35 ans.

LA RANDONNÉE EST SOUVENT CONSIDÉRÉE COMME UN LOISIR. POURQUOI EST-CE AUSSI UN VÉRITABLE SPORT ?

Ce n'est pas sans raison que nous sommes rattachés au ministère des Sports et représentés au CNOSF. La randonnée est un sport car, quel que soit son niveau, elle représente toujours un défi personnel. Il y a une vraie fierté à aller au bout d'une randonnée en se disant: « Je ne savais pas que j'étais capable de faire ça ! »
Certaines pratiques, comme le longe-côte ou le Rando Challenge, vont encore plus loin avec de véritables championnats régionaux et nationaux.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX BIENFAITS DE LA RANDONNÉE POUR LA SANTÉ, NOTAMMENT CHEZ LES SENIORS ?

Activité modérée, régulière et de longue durée, la randonnée répond particulièrement bien aux recommandations de l'OMS pour les seniors. Elle contribue à améliorer la santé cardiovasculaire, à renforcer les muscles des jambes et à maintenir la souplesse des articulations. L'utilisation de bâtons permet également de soulager les articulations tout en sollicitant les membres supérieurs.

EN QUOI CETTE ACTIVITÉ CONTRIBUE-T-ELLE À PRÉSERVER L'AUTONOMIE ET LA QUALITÉ DE VIE EN AVANÇANT EN ÂGE ?

La randonnée sur des terrains variés permet de travailler la proprioception et d'améliorer l'équilibre, contribuant ainsi à prévenir les chutes. Pratiquée à la lumière du jour, elle favorise également la synthèse de vitamine D. Enfin, ses bienfaits sur le moral, le sommeil et l'appétit, ainsi que la convivialité des sorties en club, participent au maintien de l'autonomie et à une meilleure qualité de vie.

PEUT-ON COMMENCER LA RANDONNÉE APRÈS 60 OU 70 ANS, MÊME SANS AVOIR ÉTÉ SPORTIF AUPARAVANT ? QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS À UN SENIOR QUI SOUHAITE DÉBUTER EN TOUTE SÉCURITÉ ?

Oui, tout à fait ! Nombreux sont nos licenciés qui

rejoignent un club affilié à la FFRandonnée une fois à la retraite. Pour une première adhésion, un certificat médical d'absence de contre-indication aux pratiques de la fédération de randonnée est demandé.
L'essentiel est de ne pas surestimer ses capacités physiques et de progresser à son rythme. Pour débuter en toute sécurité, je recommande sans une ombre d'hésitation de rejoindre un club affilié à la FFRandonnée. Le senior y rencontrera des animateurs formés, à son écoute, qui lui prodigueront conseils et techniques avec bienveillance. Et pour celles et ceux qui souhaitent simplement se remettre en mouvement, la marche reste vivement recommandée !

À QUELLE FRÉQUENCE ET PENDANT COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL PRATIQUER POUR EN RESSENTIR LES BIENFAITS ?

C'est une question importante. La régularité est essentielle. Mieux vaut faire une randonnée de 8 à 10 km chaque semaine que 25 km une fois par mois. Les bienfaits se ressentent rapidement, aussi bien sur le plan physique que moral, notamment grâce aux rencontres et à la convivialité des sorties.

LA RANDONNÉE A-T-ELLE ÉGALEMENT DES EFFETS POSITIFS SUR LE MORAL, LA MÉMOIRE ET LES FONCTIONS COGNITIVES ?

Oui, tout à fait. La convivialité est d'ailleurs l'une des premières raisons pour lesquelles les personnes rejoignent un club de randonnée, avant même les bienfaits sur la santé. La randonnée favorise le lien social et aide à lutter contre l'isolement. Les échanges et les rencontres stimulent naturellement le cerveau, sans contrainte, dans une ambiance propice à la bonne humeur et aux fous rires !

COMMENT LA FÉDÉRATION ACCOMPAGNE-T-ELLE LES SENIORS QUI SOUHAITENT PRATIQUER LA RANDONNÉE ?

C'est principalement au niveau des clubs que nous donnons envie aux seniors de pratiquer la randonnée. L'accueil et la convivialité sont essentiels pour leur donner envie de revenir.
À noter également : avec une licence Famille, les petits-enfants qui randonnent avec leurs grands-parents sont eux aussi couverts, notamment sur le plan de l'assurance.

EXISTE-T-IL DES CLUBS, DES SORTIES OU DES PARCOURS SPÉCIFIQUEMENT ADAPTÉS AUX PERSONNES ÂGÉES ?

La plupart des clubs proposent des randonnées de différents niveaux, à la journée, à la demi-journée ou même en format plus court.
Les « randonnées patrimoine » sont également très appréciées des seniors.
La FFRandonnée propose aussi le concept « Rando Santé », avec des clubs labellisés offrant un encadrement et des activités physiques adaptés aux personnes ayant des capacités physiques réduites, mais pouvant marcher de façon autonome. Un concept résumé par un slogan : « Moins loin, moins vite, moins longtemps. »

QUEL ÉQUIPEMENT EST INDISPENSABLE POUR RANDONNER CONFORTABLEMENT ET EN TOUTE SÉCURITÉ ?

En randonnée, nos meilleurs amis sont nos pieds, il faut donc les chérir. Le premier indispensable, ce sont donc de bonnes chaussures, choisies en fonction du terrain et bien adaptées aux pieds, notamment si l'on porte des semelles orthopédiques. Des modèles étanches peuvent aussi être un bon investissement.
Il faut ensuite adapter sa tenue à la saison, avec le système des trois couches, et penser à prendre une casquette, un chapeau ou un bob. Enfin, il est essentiel de boire régulièrement, car la sensation de soif diminue avec l'âge, notamment en hiver.

COMMENT SENSIBILISEZ-VOUS LES RANDONNEURS À LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT ET AU RESPECT DES SENTIERS ?

La nature nous accueille, mais nous avons la responsabilité de préserver les espaces que nous traversons. Pour sensibiliser les randonneurs, la FFRandonnée a notamment actualisé, en partenariat avec Atout France, ADN Tourisme et l'Agence nationale du sport, sa Charte du Randonneur, un guide de bonnes pratiques pour adopter une randonnée plus respectueuse de l'environnement.
L'objectif est simple : en adaptant nos comportements, nous pouvons limiter notre impact sur la biodiversité, les paysages et les territoires.

ENFIN, QUEL MESSAGE AIMERIEZ-VOUS ADRESSER AUX SENIORS QUI HÉSITENT ENCORE À ENFILER LEURS CHAUSSURES DE RANDONNÉE ?

Randonner ce n'est que du bonheur !
Le bonheur des rencontres, des échanges, du lien social.
Le bonheur de la contemplation des beaux paysages de notre si beau pays.
Le bonheur de prendre son temps car la randonnée s'inscrit dans le temps long
Bref le bonheur de la Vie !

RETRAITE :

COMMENT CONSTRUIRE UNE NOUVELLE ROUTINE ÉPANOUISSANTE ?

Après des années rythmées par les horaires, les obligations professionnelles et un quotidien bien organisé, la retraite ouvre une nouvelle page. Mais une question revient souvent : que faire de tout ce temps disponible ? Loin d'être une période où l'on doit simplement « lever le pied », la retraite peut être l'occasion de réinventer son quotidien, de retrouver des passions oubliées, de faire de nouvelles rencontres et de prendre enfin du temps pour soi. Voici quelques pistes pour construire une routine agréable, stimulante et surtout adaptée à ses envies.

UNE NOUVELLE LIBERTÉ À APPRIVOISER

Le passage à la retraite représente un véritable changement de rythme. Pendant des décennies, les journées ont souvent été structurées autour du travail, des trajets, des réunions et des obligations professionnelles. Du jour au lendemain, ces repères disparaissent. Si cette liberté est généralement très appréciée, elle peut aussi donner une impression de vide.

La première étape consiste donc à ne pas chercher à remplir chaque minute. La retraite permet justement de retrouver une certaine souplesse. Il n'est plus nécessaire de vivre au rythme de l'agenda professionnel : on peut se lever plus tard certains jours, prendre son petit-déjeuner tranquillement, partir se promener quand on en a envie ou consacrer une après-midi entière à une activité.

L'objectif n'est pas de créer un emploi du temps aussi chargé qu'avant, mais de trouver un nouvel équilibre entre moments actifs, loisirs, vie sociale et temps de repos.

SE CRÉER DES RENDEZ-VOUS RÉGULIERS

Avoir quelques habitudes fixes peut aider à donner une structure aux journées sans pour autant les rendre contraignantes. Une promenade chaque matin, un cours de sport deux fois par semaine, un déjeuner entre amis le vendredi ou encore une activité associative peuvent devenir de véritables rendez-vous attendus avec plaisir.

Ces petits repères sont particulièrement intéressants car ils permettent de conserver un rythme tout en laissant suffisamment de place à l'imprévu.

Pourquoi ne pas, par exemple, réserver une matinée à une activité physique, une autre à une passion personnelle et une journée aux sorties ou aux proches ? Le reste du temps peut rester libre, afin de pouvoir décider au dernier moment d'aller au marché, de visiter une exposition, de jardiner ou simplement de profiter d'un bon livre.

RETROUVER LES PASSIONS MISES DE CÔTÉ

La retraite est aussi le moment idéal pour ressortir une activité que l'on avait abandonnée faute de temps. Peinture, photographie, musique, couture, bricolage, cuisine, jardinage, lecture ou écriture : les possibilités sont nombreuses.

Certaines personnes profitent même de cette nouvelle étape pour découvrir une passion qu'elles n'avaient jamais osé essayer. Prendre des cours de dessin, apprendre à jouer d'un instrument, s'initier à la poterie ou découvrir la généalogie peut être une excellente manière de stimuler sa curiosité.

Et inutile de chercher immédiatement la performance. L'intérêt d'une activité de loisir est avant tout de procurer du plaisir. On peut apprendre à son rythme, faire des erreurs et recommencer sans pression.

BOUGER POUR RESTER EN FORME

La retraite peut également être l'occasion d'intégrer davantage d'activité physique au quotidien. Pas besoin de devenir un grand sportif ! La marche, la randonnée douce, le vélo, la natation, la gymnastique douce, le yoga ou encore l'aquagym peuvent trouver facilement leur place dans une nouvelle routine.

Bouger régulièrement permet de rester actif au quotidien, mais aussi de sortir de chez soi

et de rencontrer d'autres personnes. Une activité pratiquée en groupe peut ainsi avoir un double avantage : elle entretient la forme et favorise les échanges.
Même une simple promenade quotidienne peut devenir un véritable rituel. Pourquoi ne pas varier les itinéraires, découvrir un nouveau quartier, un parc voisin ou un petit chemin de campagne ?

FAIRE DE LA PLACE À LA VIE SOCIALE

Après la retraite, les relations sociales peuvent évoluer. Les collègues que l'on voyait quotidiennement sont parfois moins présents, et certaines habitudes changent. Il est donc important de continuer à entretenir son cercle relationnel et, pourquoi pas, de l'élargir.
Les associations, clubs de loisirs, universités du temps libre, ateliers municipaux ou groupes de randonnée offrent de nombreuses occasions de rencontrer de nouvelles personnes autour d'intérêts communs.
Les repas entre amis, les sorties culturelles ou les activités de quartier peuvent également devenir des rendez-vous réguliers. Et pourquoi ne pas proposer soi-même une nouvelle tradition ? Un déjeuner mensuel entre amis, une après-midi jeux de société ou une sortie découverte peuvent rapidement devenir des moments incontournables.

S'INVESTIR DANS UNE ASSOCIATION

La retraite offre aussi davantage de temps pour s'investir dans une cause qui nous tient à cœur. Donner quelques heures par semaine à une association peut apporter beaucoup de sens au quotidien.
Aide alimentaire, accompagnement de personnes isolées, protection animale, environnement, culture, solidarité intergénérationnelle… chacun peut trouver une mission correspondant à ses valeurs et à ses compétences.
Le bénévolat permet également de continuer à se sentir utile, de transmettre son expérience et de faire de nouvelles rencontres. Il n'est d'ailleurs pas nécessaire de s'engager toutes les semaines : quelques heures ponctuellement peuvent déjà être précieuses.

PROFITER DAVANTAGE DE SES PETITS-ENFANTS

Pour les grands-parents, la retraite peut aussi permettre de consacrer davantage de temps à la famille. Aller chercher ses petits-enfants à l'école, organiser une sortie, cuisiner ensemble, bricoler, jardiner ou simplement discuter peut créer des souvenirs précieux.
Mais là encore, inutile de transformer la retraite en emploi du temps de garde! L'idée est plutôt de profiter de cette disponibilité nouvelle pour multiplier les moments de complicité.
Pourquoi ne pas instaurer un « rendez-vous des petits-enfants » ? Une fois par mois, chacun peut choisir une activité à faire ensemble : musée, cinéma, balade, atelier cuisine, visite d'un lieu historique ou sortie dans la nature.

VOYAGER AUTREMENT

Avec davantage de temps disponible, les voyages peuvent également prendre une nouvelle dimension. Il n'est plus forcément nécessaire de partir uniquement pendant les vacances scolaires ou sur des périodes très courtes.
La retraite permet de voyager plus tranquillement, de privilégier les séjours hors saison, les escapades de quelques jours ou les itinéraires moins touristiques.
Une semaine dans une région française, un voyage culturel ou une randonnée itinérante peuvent devenir de beaux projets.
Et voyager ne signifie pas nécessairement partir loin. Une ville voisine, un village que l'on ne connaît pas ou un patrimoine local peuvent offrir de belles découvertes.

NOURRIR SA CURIOSITÉ

Apprendre ne s'arrête pas avec la vie professionnelle. Au contraire, la retraite peut être le moment idéal pour développer de nouvelles connaissances simplement par plaisir.
Cours d'histoire, conférences, langues étrangères, informatique, histoire de l'art ou ateliers pratiques : les possibilités sont nombreuses. Certaines structures proposent même des activités spécialement destinées aux retraités.
On peut aussi apprendre seul, grâce aux livres, aux podcasts, aux documentaires ou aux ressources numériques. L'essentiel est de conserver cette envie de découvrir.

SE LANCER DE NOUVEAUX DÉFIS

Une nouvelle routine épanouissante ne doit pas être uniquement composée d'habitudes. Il est aussi intéressant de se fixer régulièrement de petits objectifs.
Lire un certain nombre de livres dans l'année, apprendre quelques mots d'une nouvelle langue, réaliser un album photo familial, créer un potager, parcourir un itinéraire de randonnée ou visiter plusieurs musées : ces projets donnent une direction aux semaines et permettent de mesurer ses progrès.
Le défi peut être très simple. L'important est qu'il soit personnel et qu'il procure une véritable satisfaction.

NE PAS OUBLIER DE NE RIEN FAIRE !

À vouloir profiter pleinement de sa retraite, certains retraités finissent par remplir leur agenda autant qu'avant. Or, cette nouvelle étape doit aussi laisser une place importante au repos.
Regarder un film, écouter de la musique, feuilleter un magazine, faire une sieste, prendre un café en terrasse ou simplement ne rien prévoir pour la journée n'est pas du temps perdu.
Après une vie professionnelle bien remplie, pouvoir décider de son emploi du temps est justement l'un des grands plaisirs de la retraite.

UNE ROUTINE QUI ÉVOLUE AVEC LES ENVIES

Il n'existe pas de recette universelle pour réussir sa retraite. Certains auront envie de multiplier les activités et les sorties, tandis que d'autres préféreront profiter de leur maison, de leur jardin et de leur famille.
La bonne routine est donc celle qui correspond à sa personnalité, à son énergie, à ses envies et à ses possibilités. Elle peut d'ailleurs évoluer au fil des mois et des années.
La retraite n'est pas la fin d'un rythme de vie : c'est l'occasion d'en inventer un nouveau. En donnant une place aux loisirs, aux rencontres, à la découverte, à la famille et au repos, chacun peut construire un quotidien plus libre et plus épanouissant. Et surtout, rien n'oblige à tout changer dès le premier jour : parfois, il suffit de commencer par une nouvelle activité, une nouvelle sortie ou un nouveau rendez-vous pour ouvrir une belle nouvelle page.

Petits-ENFANTS

Sorties à partager avec vos petits-enfants : des moments qui comptent

Interview du Musée de la Grande Guerre à Meaux

Aider ses petits-enfants à l'école : le bon coup de pouce des grands-parents

Quand les petits-enfants grandissent : comment préserver la complicité ?

SORTIES À PARTAGER AVEC VOS PETITS-ENFANTS : DES MOMENTS QUI COMPTENT

Une sortie avec ses petits-enfants, c'est bien plus qu'une simple journée passée ensemble. Qu'il s'agisse de visiter un musée, de se promener dans un lieu chargé d'histoire, d'aller au spectacle ou de redécouvrir un endroit de son enfance, chaque activité peut devenir un prétexte pour discuter, transmettre et renforcer les liens entre générations. Voici quelques idées pour partager de beaux moments avec eux, tout en leur transmettant un peu de votre histoire.

LE MUSÉE, UNE SORTIE POUR APPRENDRE ENSEMBLE

Contrairement aux idées reçues, les musées ne sont pas réservés aux adultes. De nombreux établissements proposent aujourd'hui des parcours adaptés aux enfants, des ateliers, des visites ludiques ou des animations spécialement conçues pour les familles. Musée d'histoire, des sciences, des beaux-arts, de l'automobile ou encore musée consacré à un savoir-faire local : il y en a pour tous les goûts.

L'intérêt est aussi de choisir la visite en fonction des passions de vos petits-enfants. Certains seront fascinés par les dinosaures, d'autres par les inventions, les peintures ou les grands événements historiques. Une visite peut alors devenir un véritable moment d'échange. Vous pouvez leur demander ce qu'ils observent, ce qui les surprend ou ce qu'ils aiment le plus.

Et pourquoi ne pas profiter de certaines œuvres ou objets pour raconter vos propres souvenirs ? Une ancienne voiture peut rappeler celle de votre jeunesse, une photographie peut être l'occasion de parler de la vie autrefois, tandis qu'un objet du quotidien aujourd'hui disparu peut susciter leur curiosité.

REDÉCOUVRIR LES LIEUX DE SON ENFANCE

Parfois, nul besoin d'aller très loin pour organiser une sortie riche en émotions. Pourquoi ne pas emmener vos petits-enfants dans les endroits qui ont marqué votre vie ? L'école que vous fréquentiez, le quartier où vous avez grandi, le parc dans lequel vous jouiez, la rue de votre première maison ou encore le village où vous passiez vos vacances peuvent devenir de véritables lieux de transmission.

Ces promenades permettent aux enfants de découvrir leurs grands-parents autrement. Ils peuvent mettre des images sur des anecdotes qu'ils ont peut-être déjà entendues et mieux comprendre l'histoire familiale. Vous pouvez même préparer la sortie à l'avance en ressortant quelques anciennes photographies. Une fois sur place, essayez de retrouver les lieux tels qu'ils apparaissaient autrefois. C'est une façon simple et naturelle de faire dialoguer passé et présent.

5 – 6 SEPT. 2026

MUSÉE DE LA GRANDE GUERRE
MEAUX (77)

MUSÉE DE LA GRANDE GUERRE
PAYS DE MEAUX

©Musée de la Grande Guerre - Meaux/N. Benchalb

WEEK-END DE RECONSTITUTION HISTORIQUE 14 – 18

BILLETTERIE SUR
MUSEEDELAGRANDEGUERRE.COM

#WER2026

SAMGG SOCIÉTÉ DES AMIS DU MUSÉE DE LA GRANDE GUERRE · la fondation renault · transdev the mobility company · Insert · E.Leclerc MEAUX · meaux marne ourcq tourisme · Pays de Meaux Communauté d'agglomération

UNE SORTIE POUR TRANSMETTRE LES TRADITIONS FAMILIALES

La transmission ne passe pas uniquement par les histoires de famille. Elle concerne aussi les traditions, les savoir-faire et les habitudes qui se transmettent de génération en génération.

Une visite dans un marché local peut être l'occasion de faire découvrir des produits que vous aimez depuis toujours. Une sortie dans une ferme pédagogique permettra de parler de la manière dont étaient produits certains aliments. Une visite chez un artisan, dans un atelier ou dans un lieu consacré aux métiers d'autrefois peut également éveiller leur curiosité.

Et pourquoi ne pas compléter la sortie par une activité à la maison ? Après avoir découvert un marché, préparez ensemble une recette familiale. Après une visite consacrée à l'artisanat, essayez de fabriquer quelque chose avec vos petits-enfants. L'expérience se prolonge ainsi bien au-delà de la sortie.

ALLER AU THÉÂTRE, AU CONCERT OU AU SPECTACLE

Partager une expérience culturelle est une excellente manière de créer des souvenirs communs. Théâtre pour enfants, spectacle de marionnettes, cirque, concert, danse ou comédie musicale : choisissez une représentation adaptée à leur âge et laissez-les découvrir un univers différent.

Après le spectacle, prenez le temps d'en discuter. Qu'ont-ils aimé ? Qu'est-ce qui les a fait rire ou étonnés ? Ce petit échange permet de confronter les générations et de découvrir que l'on peut parfois avoir des goûts très différents.

Vous pouvez également leur faire découvrir une musique que vous écoutiez lorsque vous aviez leur âge. À leur tour, ils pourront vous faire écouter leurs artistes préférés. Une belle façon de constater que, malgré les différences d'époque, certaines émotions restent universelles.

UNE BALADE NATURE POUR PRENDRE LE TEMPS

Toutes les sorties n'ont pas besoin d'avoir une dimension culturelle. Une randonnée facile, une promenade en forêt, une balade au bord de la mer ou une sortie dans un jardin botanique permettent simplement de profiter du temps passé ensemble.

Pour rendre la promenade plus amusante, transformez-la en petit jeu : reconnaître les arbres, chercher différentes feuilles, observer les oiseaux, photographier les paysages ou préparer un pique-nique. Les enfants apprécient souvent ces moments simples, surtout lorsqu'ils ont l'impression de vivre une petite aventure.

C'est aussi une bonne occasion de transmettre votre connaissance d'un environnement que vous connaissez bien : un sentier que vous empruntiez autrefois, un endroit où vous veniez en vacances ou encore les plantes que vos propres parents vous avaient appris à reconnaître.

UNE JOURNÉE «COMME AVANT»

Et si vous proposiez à vos petits-enfants de découvrir une journée telle que vous auriez pu la vivre lorsque vous étiez enfant ? Au programme : jeux d'autrefois, goûter traditionnel, promenade

dans votre ancien quartier, photos de famille et histoires de jeunesse. Vous pouvez leur montrer des jeux auxquels vous jouiez sans écran : billes, corde à sauter, marelle, jeux de cartes ou jeux de société. Ils seront peut-être surpris de découvrir que l'on pouvait parfaitement s'amuser avec peu de choses.
L'objectif n'est évidemment pas d'opposer « avant » et « aujourd'hui », mais de leur faire découvrir un autre quotidien. En retour, laissez-les vous montrer leurs propres jeux et habitudes. La transmission fonctionne dans les deux sens.

UNE SORTIE AUTOUR DE LA MÉMOIRE FAMILIALE

Pourquoi ne pas organiser une véritable « chasse aux souvenirs » ? Avant la sortie, choisissez quelques photographies anciennes et partez avec vos petits-enfants à la recherche des lieux représentés. Ils pourront essayer de retrouver un bâtiment, une place ou un paysage. Vous pourrez ensuite leur raconter ce qui s'y passait à l'époque. Cette activité permet de rendre l'histoire familiale beaucoup plus concrète.

Vous pouvez également profiter de la sortie pour prendre de nouvelles photos au même endroit. En réunissant ensuite les clichés anciens et actuels dans un album, vous créerez ensemble un petit morceau de mémoire familiale.

VISITER UN CHÂTEAU, UN VILLAGE OU UN SITE HISTORIQUE

Les monuments historiques offrent un excellent terrain de jeu pour les échanges entre générations. Château, forteresse, village ancien, site archéologique ou lieu de mémoire : ces visites permettent d'aborder l'histoire de manière concrète.
Pour intéresser les enfants, mieux vaut éviter de transformer la sortie en cours magistral. Posez-leur des questions, imaginez avec eux comment les habitants vivaient autrefois et laissez-les observer les détails. Certains sites proposent également des visites costumées, des jeux de piste ou des ateliers destinés aux familles.
Et si vous connaissez vous-même une anecdote familiale liée à la région visitée, c'est encore mieux : l'histoire avec un grand H rencontre alors votre propre histoire.

CUISINER, JARDINER OU BRICOLER ENSEMBLE

Certaines des meilleures « sorties » peuvent finalement se terminer à la maison. Après avoir visité un jardin, pourquoi ne pas planter quelques fleurs ensemble ? Après une visite gastronomique, préparez une recette. Après avoir découvert un métier manuel, essayez une activité créative.
Ces moments permettent de transmettre des gestes qui ne s'apprennent pas toujours dans les livres. Faire une pâte à tarte, tricoter, bricoler, jardiner, réparer un objet ou préparer une confiture peut devenir un véritable rituel entre grands-parents et petits-enfants.
Et surtout, laissez-les faire. Même si le résultat n'est pas parfait, l'objectif est de partager un moment et de leur donner envie de recommencer.

CRÉER UN CARNET DE VOS SORTIES

Pourquoi ne pas garder une trace de toutes ces aventures ? Chaque sortie peut être l'occasion d'ajouter une page à un carnet commun. Une photo, un dessin réalisé par l'enfant, un ticket d'entrée, une feuille ramassée lors d'une promenade ou quelques lignes racontant ce que vous avez préféré. Au fil des années, ce carnet deviendra un véritable album de souvenirs. Il pourra être complété au fil des vacances et des week-ends et constituer un objet précieux à conserver.

L'ESSENTIEL : ÊTRE ENSEMBLE

Finalement, la sortie idéale n'est pas forcément la plus spectaculaire ni la plus coûteuse. Ce qui compte pour un enfant, c'est aussi de sentir que son grand-parent lui accorde du temps et de l'attention. Une promenade, une visite, un pique-nique ou une simple balade en ville peuvent devenir des souvenirs durables lorsqu'ils sont vécus ensemble.
Ces moments sont également précieux pour les grands-parents. Ils permettent de rester curieux, de découvrir les centres d'intérêt des nouvelles générations et parfois même d'apprendre d'elles. Car la transmission n'est jamais à sens unique : les petits-enfants racontent leur monde, leurs passions et leurs habitudes, tandis que les grands-parents partagent leur expérience et leurs souvenirs.
Une sortie réussie, finalement, ce n'est pas seulement un endroit que l'on découvre. C'est une histoire que l'on commence à écrire ensemble.

MUSÉE DE LA GRANDE GUERRE : UNE SORTIE EN FAMILLE POUR TRANSMETTRE L'HISTOIRE

Partager une sortie culturelle avec ses petits-enfants, c'est leur permettre de mieux comprendre le passé tout en créant de précieux souvenirs. Situé à Meaux, le musée de la Grande Guerre est le plus grand musée d'Europe consacré à la Première Guerre mondiale. Sur près de 4 000 m², il propose un véritable voyage au cœur de l'Histoire grâce à une collection exceptionnelle de 100 000 objets, documents et témoignages, ainsi qu'à une scénographie immersive. Expositions temporaires, tranchée reconstituée, dispositifs interactifs, ateliers ludiques et animations adaptées au jeune public permettent aux familles de découvrir la Grande Guerre de manière accessible et vivante.

Comment éveiller la curiosité des enfants face à un sujet aussi important ? Pourquoi cette visite constitue-t-elle une belle expérience intergénérationnelle ?

Pour répondre à nos questions, **Bernard Lociciro, Vice-président délégué à la Culture, à l'Enseignement culturel, au Patrimoine et à l'Enseignement secondaire et supérieur du Pays de Meaux**, nous présente les expériences proposées aux familles et nous explique pourquoi ce musée est idéal pour une sortie enrichissante entre grands-parents et petits-enfants.

LE MUSÉE DE LA GRANDE GUERRE EST SOUVENT PERÇU COMME UN LIEU DE MÉMOIRE. COMMENT LE RENDEZ-VOUS ÉGALEMENT ACCESSIBLE ET CAPTIVANT POUR LES ENFANTS ?

Le musée de la Grande Guerre est avant tout un musée d'histoire et de société, avec l'ambition de rendre cette histoire accessible à tous, y compris aux plus jeunes.

Pour cela, nous privilégions une approche immersive: objets authentiques, dispositifs interactifs et espaces permettent aux enfants de mieux comprendre le quotidien des hommes, des femmes et des enfants pendant la Première Guerre mondiale.

©Mairie de Meaux -Stéphane Vallée

POURQUOI UNE VISITE AVEC SES PETITS-ENFANTS EST-ELLE UNE BELLE MANIÈRE DE TRANSMETTRE L'HISTOIRE TOUT EN PARTAGEANT UN MOMENT DE COMPLICITÉ ?

Une visite en famille permet de faire de l'histoire de la Première Guerre mondiale une expérience partagée. Les grands-parents peuvent raconter leurs souvenirs ou les histoires familiales qui leur ont été transmises, tandis que les enfants posent leurs questions et donnent leur point de vue. C'est une belle occasion de parler de transmission de la mémoire.

Le musée devient ainsi un lieu où l'on apprend et échange ensemble, tout en pouvant parfois découvrir une histoire familiale méconnue.

À PARTIR DE QUEL ÂGE CONSEILLEZ-VOUS LA VISITE ET COMMENT ACCOMPAGNEZ-VOUS LES PLUS JEUNES ?

Le musée est accessible dès 5 ans. Pour les plus jeunes, nous privilégions une découverte progressive, adaptée à leur âge et à leur capacité d'attention. L'objectif est de leur donner des clés simples pour comprendre cette période, sans la rendre trop complexe. Les familles peuvent également choisir parmi différentes activités selon l'âge et les envies des enfants.

QUELS ESPACES CONSEILLERIEZ-VOUS PARTICULIÈREMENT POUR UNE PREMIÈRE VISITE EN FAMILLE ?

La tranchée pédagogique est un espace particulièrement intéressant pour les familles, car elle permet de mieux visualiser les conditions de vie des soldats. L'espace famille constitue également un bon point de départ pour les plus jeunes, avec des contenus et des activités adaptés. Pour les adolescents, la réalité virtuelle autour de la bataille de Verdun offre une approche plus

immersive de l'histoire.

COMMENT RENDEZ-VOUS L'HISTOIRE CONCRÈTE POUR DES ENFANTS QUI CONNAISSENT ENCORE PEU LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE ?

Nous partons souvent de situations qu'ils peuvent facilement comprendre : où dormaient les soldats, comment ils mangeaient, comment ils communiquaient avec leurs proches ou encore quelle place occupaient les animaux pendant la guerre. Ces questions du quotidien permettent d'aborder progressivement des sujets historiques plus complexes et de donner un visage humain à cette période.

QUELS ATELIERS OU ANIMATIONS PERMETTENT D'ALLER PLUS LOIN DANS LA DÉCOUVERTE ?

La programmation propose des expériences très différentes : ateliers créatifs, visites contées, jeux de piste, ciné-goûters, escape-games ou encore wargames pour les plus grands. L'atelier « Derrière la caméra », par exemple, permet aux enfants d'imaginer et de réaliser un court métrage dans les espaces du musée. Avec « Mission armistice », dès 8 ans, ils mènent une véritable enquête à travers les collections. Ces formats favorisent l'imagination, la coopération et la curiosité tout en approfondissant les connaissances historiques.

LES LIVRETS-JEUX SONT TRÈS APPRÉCIÉS DES FAMILLES. COMMENT ONT-ILS ÉTÉ IMAGINÉS ET QUE PERMETTENT-ILS DE DÉCOUVRIR ?

Ils ont été conçus pour accompagner les enfants lors d'une visite libre et leur donner un fil conducteur. Des livrets gratuits sont notamment proposés aux 5-7 ans autour d'Oscar le chat, et aux 8-10 ans sur le thème des animaux dans la Grande Guerre.

LES GRANDS-PARENTS RACONTENT PARFOIS LES SOUVENIRS TRANSMIS PAR LEURS PROPRES PARENTS OU GRANDS-PARENTS. OBSERVEZ-VOUS CES ÉCHANGES AU COURS DES VISITES ?

Oui, ces échanges sont particulièrement précieux. Une photographie, une lettre ou un objet peut faire émerger une anecdote familiale et donner envie aux grands-parents de raconter ce qu'ils ont eux-mêmes entendu de leurs parents ou grands-parents.
Ces témoignages personnels permettent aux enfants de comprendre que l'Histoire n'est pas seulement faite de grandes dates, mais aussi de parcours et de souvenirs familiaux.

AU-DELÀ DE L'HISTOIRE, QUE PEUT APPORTER UNE VISITE AU MUSÉE AUX ENFANTS D'AUJOURD'HUI ?

Le musée permet de prendre du recul sur les événements du passé et de réfléchir à leurs conséquences. À travers les parcours des soldats et des populations, les enfants découvrent des notions comme l'entraide, le courage, la solidarité, mais aussi l'importance de la paix.
La visite peut ainsi ouvrir le dialogue entre les générations et amener les enfants à s'interroger sur le monde dans lequel ils vivent aujourd'hui.

UNE JOURNÉE AU MUSÉE PEUT-ELLE SE PROLONGER PAR D'AUTRES DÉCOUVERTES AUTOUR DE MEAUX POUR UNE SORTIE FAMILIALE ?

Oui, c'est même une excellente idée. Le circuit « Bataille de la Marne 1914 » permet notamment de poursuivre la découverte sur le territoire, à travers des lieux liés à cette histoire.
Les familles peuvent ensuite profiter du patrimoine de Meaux, avec le centre-ville et la cathédrale Saint-Étienne, ou découvrir le musée du Brie et déguster le célèbre fromage. Une balade à pied ou à vélo au bord de la Marne peut également compléter la journée, tout comme une promenade en bateau en période estivale.

QUELS ÉVÉNEMENTS OU ANIMATIONS À VENIR RECOMMANDERIEZ-VOUS PARTICULIÈREMENT AUX GRANDS-PARENTS QUI SOUHAITENT REVENIR AVEC LEURS PETITS-ENFANTS ?

Le rendez-vous à ne pas manquer est sans doute le week-end de reconstitution historique, organisé chaque premier week-end de septembre. Les 5 et 6 septembre 2026, plus de 300 reconstituteurs de différentes nationalités seront présents, avec bivouacs, véhicules d'époque, démonstrations, chevaux, char Saint-Chamond et célèbres taxis de la Marne. Deux grands défilés sont également prévus dans les rues de Meaux.
C'est une façon très vivante de découvrir l'histoire, particulièrement adaptée aux sorties avec les enfants et petits-enfants. L'entrée est gratuite pour les moins de 12 ans.
Le musée propose aussi des rendez-vous autour du 11 novembre. Pour découvrir les ateliers, les expositions et animations organisés toute l'année, les familles peuvent consulter régulièrement la programmation.

MUSÉE DE LA GRANDE GUERRE
PAYS DE MEAUX

AIDER SES PETITS-ENFANTS À L'ÉCOLE : le bon coup de pouce des grands-parents

Devoirs, lecture, révisions, jeux éducatifs… Les grands-parents peuvent jouer un rôle précieux dans les apprentissages de leurs petits-enfants. À condition de rester dans leur rôle : accompagner, encourager et donner confiance, sans se substituer aux parents ou aux enseignants.

Être grand-parent, ce n'est pas seulement partager des goûters, des sorties ou des vacances. C'est aussi transmettre, expliquer, raconter et parfois donner un petit coup de pouce lorsque les devoirs ou les révisions deviennent plus difficiles. Avec leur disponibilité, leur expérience et leur patience, les grands-parents ont de nombreux atouts pour accompagner leurs petits-enfants dans leur parcours scolaire.
Mais inutile de transformer chaque mercredi après-midi ou chaque week-end en séance de soutien scolaire ! L'idée est avant tout de faire des apprentissages un moment agréable, de renforcer la confiance de l'enfant et de lui montrer que l'on peut apprendre partout et de mille façons.

UN RÔLE DIFFÉRENT DE CELUI DES PARENTS

La première règle est de ne pas chercher à remplacer les parents ou l'enseignant. Les méthodes d'apprentissage ont évolué et certaines notions peuvent être abordées très différemment de l'époque où les grands-parents étaient eux-mêmes à l'école.
Le rôle du grand-parent peut donc être complémentaire. Il peut relire une leçon avec son petit-enfant, l'écouter lire, lui poser quelques questions, l'aider à comprendre un énoncé ou simplement l'encourager lorsqu'il rencontre une difficulté.
Et surtout, il peut apporter une chose essentielle : du temps. Un enfant qui bloque sur une notion peut avoir besoin de quelques minutes supplémentaires, d'une autre explication ou simplement d'être rassuré.
Plutôt que de donner immédiatement la réponse, on peut l'amener à réfléchir : « Comment pourrais-tu faire ? », « Qu'est-ce que tu connais déjà ? », « Relis la question, qu'est-ce qu'on te demande ? ». Cette démarche l'aide progressivement à devenir plus autonome.

La collection conçue par l'enseignante du blog

Lutin Bazar

Du CP au CM2

Conforme aux nouveaux programmes

Plébiscitée par les enseignants et adorée par les parents !

Pour retenir l'essentiel

Pour s'entraîner et progresser

MAGNARD

LA LECTURE, UN PLAISIR À PARTAGER

Les grands-parents ont aussi un rôle important à jouer pour donner le goût de lire. Un livre choisi ensemble, une histoire racontée à voix haute, une bande dessinée ou même un magazine peuvent devenir de formidables supports d'apprentissage.

Avec les plus jeunes, lire quelques pages chaque jour permet de développer le vocabulaire et la compréhension. Avec les plus grands, on peut discuter de l'histoire, demander leur avis ou leur proposer de raconter ce qu'ils viennent de lire.

Et pourquoi ne pas faire découvrir ses propres livres d'enfance ? Ces moments permettent de mêler lecture et transmission des souvenirs.

LES CAHIERS D'EXERCICES, DES SUPPORTS PRATIQUES

Pour revoir une notion ou s'entraîner, les cahiers d'activités et d'exercices peuvent être de précieux supports. Ils permettent de travailler de manière progressive et donnent au grand-parent une base sur laquelle s'appuyer.

Parmi les collections disponibles, Magnard propose notamment des ressources conçues pour accompagner les apprentissages scolaires.

La collection Lutin Bazar, développée avec l'enseignante à l'origine du blog du même nom, propose notamment des cahiers d'exercices en français et en mathématiques pour l'école élémentaire. Les enfants peuvent ainsi revoir les notions étudiées en classe et s'entraîner à travers des activités progressives.

Autre possibilité : la collection Cahier Jour Soir, qui propose différents cahiers de soutien et d'entraînement en fonction de l'âge et des matières : français, mathématiques, conjugaison, orthographe, anglais ou encore des cahiers « Tout en un ».

L'objectif n'est pas de remplir des pages et des pages. Le grand-parent peut sélectionner quelques exercices correspondant aux difficultés ou aux besoins du moment. Une petite séance de 20 à 30 minutes peut déjà être bénéfique.

APPRENDRE GRÂCE AUX ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN

Les apprentissages peuvent aussi se glisser dans la vie de tous les jours.

En cuisine, l'enfant peut lire une recette, peser les ingrédients, calculer les quantités ou diviser une recette par deux.

Au marché ou au supermarché, il peut comparer les prix, compter la monnaie ou calculer le coût approximatif du panier.

Dans le jardin, on peut observer les plantes, reconnaître les saisons, mesurer une pousse ou découvrir les insectes.

Lors d'une sortie, une carte peut servir à travailler la géographie, tandis qu'une visite dans un musée permet de donner vie à une leçon d'histoire ou d'art.

Ces petits exercices ont un avantage : ils donnent du sens aux connaissances. L'enfant comprend que les mathématiques, la lecture, l'histoire ou les sciences ne servent pas uniquement à obtenir une bonne note à l'école, mais font partie de la vie quotidienne.

LES JEUX AUSSI FONT TRAVAILLER LES MÉNINGES

Pourquoi ne pas profiter d'un après-midi chez les grands-parents pour sortir un jeu de société ? Beaucoup font travailler, sans en avoir l'air, la mémoire, la logique, le calcul ou le vocabulaire.

Jeux de lettres, jeux de stratégie, énigmes, puzzles, jeux de mémoire ou jeux de cartes permettent de réfléchir tout en partageant un moment convivial.

Une autre idée consiste à organiser un petit quiz familial. L'enfant peut répondre à des questions sur les animaux, la géographie, l'histoire ou les sciences… puis, à son tour, interroger son grand-parent.

Encore mieux : laisser l'enfant jouer au professeur. Lui demander d'expliquer une règle de grammaire, une opération ou une leçon à son grand-parent est un excellent exercice. Pour expliquer clairement quelque chose, il faut en effet avoir réellement compris.

ENCOURAGER PLUTÔT QUE METTRE LA PRESSION

Le rôle des grands-parents est aussi

de rassurer. Un enfant peut parfois se décourager parce qu'il rencontre des difficultés dans une matière ou parce qu'une mauvaise note lui donne l'impression de ne pas être « bon ».
Dans ces moments-là, les encouragements comptent beaucoup. Plutôt que de se focaliser sur le résultat, mieux vaut valoriser les efforts : « Tu as progressé », « Tu as bien réfléchi », « Tu as essayé plusieurs fois ».
Il faut également accepter que tout ne soit pas parfait. L'erreur fait partie de l'apprentissage. Elle permet de comprendre ce qui n'a pas fonctionné et d'essayer autrement.
En revanche, si une difficulté importante se répète, mieux vaut en discuter avec les parents et laisser l'enseignant identifier les besoins de l'enfant. Les grands-parents sont là pour accompagner et encourager, pas pour se substituer à l'école.

TRANSMETTRE BIEN PLUS QUE DES CONNAISSANCES

Enfin, aider son petit-enfant dans ses apprentissages ne signifie pas seulement l'aider à faire ses devoirs. Les grands-parents peuvent transmettre une multitude de connaissances et de savoir-faire qui ne figurent pas toujours dans les cahiers.
Raconter son enfance, expliquer comment on vivait autrefois, montrer des photos de famille, apprendre à bricoler, jardiner, cuisiner, coudre ou réparer un objet… Tout cela nourrit la curiosité de l'enfant et participe à sa construction.
Ces moments permettent également de créer du lien entre les générations. Le petit-enfant apprend, mais le grand-parent découvre aussi son univers, ses centres d'intérêt et sa manière de voir le monde.

À RETENIR

Pas besoin d'être un expert pour aider son petit-enfant à apprendre. Un peu de temps, de patience et d'écoute peuvent déjà faire beaucoup. Un cahier d'exercices, un livre, un jeu ou une simple promenade peuvent devenir des occasions d'apprendre.
Et surtout, le plus beau cadeau à transmettre reste peut-être celui-ci : la confiance en soi et le plaisir d'être curieux.

Quand les petits-enfants grandissent : COMMENT PRÉSERVER LA COMPLICITÉ ?

Les années passent et les petits-enfants grandissent. Les jeux laissent peu à peu place aux discussions, les goûters improvisés aux sorties entre grands, et les vacances en famille prennent une autre forme. Cette évolution est naturelle, mais elle peut donner aux grands-parents le sentiment de voir s'éloigner une complicité autrefois très forte. Pourtant, le lien ne disparaît pas : il se transforme. À chaque âge ses codes et ses petits moments privilégiés.

ACCEPTER QUE LA RELATION ÉVOLUE

Lorsque l'enfant devient adolescent, il affirme davantage sa personnalité, développe ses propres goûts et cherche progressivement à gagner en autonomie. Il peut avoir moins envie de passer du temps avec sa famille ou préférer retrouver ses amis. Les visites deviennent parfois moins spontanées et les conversations plus courtes.

Il ne faut pas pour autant prendre cette distance comme un désamour. Elle fait partie de la construction de l'adolescent. Le rôle des grands-parents consiste à trouver une nouvelle manière d'être présents, sans chercher à reproduire la relation des années précédentes.

La complicité ne repose plus nécessairement sur les jeux ou les activités de l'enfance. Elle peut désormais naître d'une conversation, d'un centre d'intérêt commun, d'une sortie ou simplement d'un moment partagé.

NE PAS CHERCHER À ÊTRE TROP PRÉSENT

Avec des petits-enfants qui grandissent, la tentation peut être grande de multiplier les invitations ou de vouloir conserver les habitudes d'autrefois. Pourtant, trop insister peut parfois produire l'effet inverse.

Mieux vaut proposer sans imposer et accepter qu'une invitation puisse être refusée. L'adolescent appréciera davantage un grand-parent qui respecte son besoin d'indépendance.

Un simple « Si tu veux, on peut faire quelque chose ensemble ce week-end » suffit souvent. Le jeune sait ainsi que la porte est ouverte, sans avoir le sentiment d'être obligé.

S'INTÉRESSER À SON UNIVERS

Pour rester proche d'un adolescent, il faut parfois faire un pas vers son monde. Musique, séries, jeux vidéo, réseaux sociaux, sport, cinéma ou mode peuvent sembler éloignés des centres d'intérêt des grands-parents. Ils constituent pourtant d'excellents points de départ pour créer des échanges.
Il n'est pas nécessaire de tout comprendre. L'essentiel est de montrer de la curiosité : « Qu'est-ce que tu écoutes en ce moment ? », « Tu peux me montrer comment fonctionne ce jeu ? » ou « Pourquoi cette série te plaît autant ? ».
Ces questions permettent au jeune de partager quelque chose qu'il aime et de se sentir écouté. Et parfois, la surprise est au rendez-vous : un grand-parent peut découvrir une activité qu'il apprécie lui aussi !

CRÉER DE NOUVEAUX RITUELS

Les petits rituels familiaux participent à la construction des souvenirs. Lorsque les enfants grandissent, certains doivent simplement être réinventés.
Le goûter du mercredi peut devenir un déjeuner au restaurant. La promenade peut se transformer en sortie cinéma. Les vacances peuvent être l'occasion de choisir ensemble une destination ou une activité. Même un simple appel téléphonique peut devenir un rendez-vous attendu.
Pourquoi ne pas instaurer une journée consacrée aux grands-parents ? Une sortie culturelle, un repas préparé ensemble, une randonnée ou une activité choisie à tour de rôle permettent de créer de nouveaux souvenirs.

PARLER AUTREMENT

Avec l'âge, les sujets de conversation évoluent. Les adolescents et les jeunes adultes ont besoin de pouvoir parler de leurs projets, de leurs études, de leur travail, de leurs amitiés ou encore de leurs envies pour l'avenir. Les grands-parents peuvent offrir une écoute différente de celle des parents. Ils ne sont pas directement impliqués dans toutes les décisions du quotidien et peuvent constituer une oreille attentive.

TRANSMETTRE SANS FAIRE LA MORALE

Les grands-parents sont aussi des passeurs de mémoire. Ils possèdent des souvenirs et des expériences qui peuvent intéresser les petits-enfants lorsqu'ils commencent à s'interroger sur leur histoire familiale.
Regarder ensemble des albums photos, raconter son enfance, expliquer comment étaient les études autrefois, cuisiner une recette familiale ou montrer un objet auquel on tient sont autant de façons de transmettre.
Pourquoi ne pas créer ensemble un carnet de souvenirs? Le grand-parent peut y raconter quelques épisodes de sa vie et laisser également le jeune inscrire ses propres souvenirs. Un bel objet à conserver au fil des générations.

PARTAGER DES ACTIVITÉS ADAPTÉES À SON ÂGE

À mesure que les petits-enfants grandissent, les possibilités se multiplient : exposition, concert, match, randonnée, cinéma, voyage ou atelier créatif peuvent devenir des occasions de se retrouver.
L'idéal est de choisir certaines activités ensemble. Le jeune se sent ainsi acteur du moment partagé. Si les centres d'intérêt sont différents, pourquoi ne pas fonctionner sur le principe du « chacun son tour » ? Un jour, le petit-enfant choisit l'activité ; la fois suivante, c'est au grand-parent.
L'essentiel n'est pas l'activité elle-même, mais le temps passé ensemble.

GARDER LE CONTACT À DISTANCE

Lorsque les kilomètres ou les emplois du temps compliqués rendent les rencontres moins fréquentes, les outils numériques peuvent aider à maintenir le contact.
Un message, une photo, une courte vidéo ou un appel en visioconférence permettent de partager un peu du quotidien. Les grands-parents peuvent également envoyer une photo d'un souvenir, une recette familiale ou simplement une petite pensée.
Mais mieux vaut éviter de multiplier les messages sans réponse. Respecter le rythme du jeune est essentiel: un message de temps en temps peut être une jolie manière de lui rappeler que l'on pense à lui, sans créer d'obligation.

ÊTRE LÀ DANS LES MOMENTS IMPORTANTS

Les petits-enfants n'ont pas besoin que leurs grands-parents soient présents à chaque instant. En revanche, ils peuvent être particulièrement sensibles à leur présence lors des moments importants : diplôme, premier emploi, compétition sportive, spectacle, anniversaire ou examen.
Un encouragement, un appel avant une échéance ou un message après une réussite peuvent avoir beaucoup de valeur. Ces petites attentions montrent que, même si la vie change, le grand-parent reste attentif et disponible.

UNE RELATION QUI SE RÉINVENTE

Préserver la complicité avec des petits-enfants qui grandissent ne consiste pas à empêcher le temps de passer. Il s'agit plutôt d'évoluer avec eux.
Être disponible sans être envahissant, écouter sans juger, s'intéresser à leurs passions, respecter leur autonomie et continuer à créer des souvenirs ensemble sont les clés d'une relation qui peut traverser les années. Car la complicité n'a pas d'âge. Elle change simplement de forme. Le petit enfant qui venait chercher son grand-parent pour jouer peut devenir l'adolescent qui lui raconte sa journée, puis le jeune adulte qui vient demander conseil autour d'un café. Derrière ces nouvelles habitudes demeure l'essentiel : le plaisir de savoir que l'on compte pour quelqu'un.

Voyager à deux à l'étranger : les destinations qui font rêver

VOYAGER À DEUX À L'ÉTRANGER : LES DESTINATIONS QUI FONT RÊVER

Et si la retraite était le moment idéal pour voir plus loin ? Lorsque les contraintes professionnelles s'éloignent, les projets de voyage prennent une nouvelle dimension. Partir à deux, prendre le temps de découvrir une culture, goûter une cuisine inconnue, explorer de nouveaux paysages ou simplement profiter d'un climat différent : les possibilités sont nombreuses. Et contrairement aux idées reçues, voyager à l'étranger ne signifie pas forcément organiser chaque étape soi-même. Les séjours tout compris permettent de profiter d'un cadre confortable tout en gardant la liberté de partir à la découverte des environs. Des Caraïbes au Mexique, en passant par les Balkans, voici quelques idées pour préparer une escapade à deux placée sous le signe de l'évasion.

À DEUX, LE VOYAGE PREND UNE AUTRE DIMENSION

Voyager à deux, c'est avant tout partager des expériences. Une excursion, un repas dans un restaurant local, une promenade dans une vieille ville ou un coucher de soleil peuvent devenir des souvenirs que l'on gardera longtemps.

Pour les jeunes retraités actifs, le voyage représente aussi une formidable occasion de profiter de cette nouvelle liberté. Plus besoin de concentrer ses vacances sur quelques semaines : il est possible de choisir des périodes moins fréquentées, de partir plus longtemps ou de multiplier les escapades au fil de l'année.

Le secret ? Ne pas chercher à tout faire. Un séjour réussi est celui qui permet d'alterner découverte, activité et repos. Une journée consacrée à une excursion peut ainsi être suivie d'une matinée tranquille au bord de la piscine ou d'une après-midi à la plage.

LES CARAÏBES : UNE PARENTHÈSE TROPICALE

Quand on imagine un voyage dépaysant, les Caraïbes arrivent souvent en tête. Eaux turquoise, plages de sable clair, végétation luxuriante et atmosphère chaleureuse : la région possède tous les ingrédients pour un séjour placé sous le signe de l'évasion.

Mais les Caraïbes ne se résument pas au farniente. Selon la destination choisie, les possibilités d'excursions sont nombreuses : découverte de villages, marchés locaux, jardins tropicaux, anciennes plantations, sites historiques, randonnées ou sorties en bateau.

La Guadeloupe et la Martinique permettent notamment de combiner nature, patrimoine, gastronomie et baignade. D'autres destinations comme la République dominicaine proposent également de nombreuses excursions permettant de découvrir une autre facette du pays.

Pour un couple actif, l'idéal est donc de ne pas rester uniquement dans l'enceinte de l'hôtel. Quelques journées consacrées à l'exploration permettent de mieux comprendre la culture et les paysages de la destination.

L'idée en plus

Avant de partir, sélectionnez deux ou trois excursions qui vous attirent vraiment. Cela permet de conserver du temps libre tout en donnant du rythme au séjour.

LE MEXIQUE : ENTRE CULTURE ET GRANDS ESPACES

Le Mexique est une destination particulièrement adaptée aux voyageurs qui souhaitent associer découverte et détente. La région du Yucatán et la Riviera Maya permettent par exemple de profiter de magnifiques plages tout en partant à la rencontre d'un patrimoine exceptionnel.

Les vestiges de la civilisation maya constituent évidemment l'un des grands attraits de la région. Mais le Mexique offre également des villes colorées, des marchés, une gastronomie riche, des paysages naturels et les fameux cénotes, ces formations naturelles remplies d'eau douce.

Une journée peut ainsi commencer par

la découverte d'un site archéologique, se poursuivre par un déjeuner aux saveurs locales et se terminer par une baignade ou un moment de détente.
Pour les jeunes retraités actifs, le Mexique offre donc un bon équilibre entre excursions, culture et repos.
Il est cependant inutile de vouloir multiplier les visites. Mieux vaut choisir quelques sites incontournables et prendre le temps de profiter de l'ambiance locale.

LES BALKANS : L'EUROPE CÔTÉ DÉPAYSEMENT

Pas besoin de traverser l'Atlantique pour être dépaysé ! Les Balkans offrent une formidable alternative aux destinations tropicales, tout en restant plus proches de la France.
Croatie, Monténégro, Albanie, Slovénie ou encore Grèce permettent de découvrir une région particulièrement riche en paysages et en patrimoine. On y trouve des villes historiques, des villages de caractère, des montagnes, des parcs naturels et de magnifiques littoraux.
La Croatie séduit notamment par ses villes anciennes, ses îles et les eaux de l'Adriatique. Le Monténégro offre des paysages spectaculaires où montagnes et mer se côtoient. L'Albanie, quant à elle, attire les voyageurs à la recherche de plages, de nature et d'une destination encore moins fréquentée que certaines grandes stations européennes.
Pour un couple qui aime bouger, la région se prête particulièrement bien aux circuits et excursions. Visiter une vieille ville le matin, découvrir un site naturel l'après-midi et dîner dans une petite adresse locale le soir : les possibilités sont nombreuses.
Les Balkans présentent également l'avantage de permettre des séjours plus courts. Pour celles et ceux qui ne souhaitent pas partir plusieurs semaines, quelques jours peuvent déjà offrir un véritable dépaysement.

Une destination pour les curieux

Les Balkans sont particulièrement intéressants pour les voyageurs qui souhaitent sortir des destinations les plus classiques. La richesse historique de la région permet également de multiplier les découvertes culturelles et de mieux comprendre les influences qui ont façonné ces différents pays.

L'ÎLE MAURICE : ENTRE PLAGE ET DÉCOUVERTE

Pour ceux qui rêvent de paysages tropicaux mais souhaitent également découvrir une culture riche, l'île Maurice peut être une excellente option.
Ses plages sont évidemment incontournables, mais l'île mérite d'être explorée. Marchés, villages, jardins, paysages volcaniques, spécialités culinaires et patrimoine permettent de varier les plaisirs.
Un séjour à l'île Maurice peut facilement s'organiser autour de plusieurs excursions : une journée de découverte de l'intérieur de l'île, une sortie en bateau, une promenade dans un jardin ou encore une découverte gastronomique.
C'est également une destination qui se prête bien à un voyage à deux : après une journée bien remplie, on peut retrouver le calme de son hôtel et profiter d'un moment de détente.

LE SÉNÉGAL : DÉCOUVRIR AUTREMENT

Pour ceux qui souhaitent vivre une expérience plus dépaysante, le Sénégal permet de découvrir une autre culture tout en profitant d'un climat agréable et d'un accueil chaleureux.

La découverte du pays peut passer par les marchés, la gastronomie, les villages, les paysages naturels ou encore les sites culturels. Les excursions permettent de sortir du cadre balnéaire et de découvrir un pays aux multiples facettes.

Un séjour organisé ou tout compris peut être particulièrement intéressant pour une première découverte, car il simplifie la logistique tout en permettant de profiter d'excursions encadrées.

LES CANARIES : LE DÉPAYSEMENT À QUELQUES HEURES

Et si le dépaysement commençait plus près de chez soi ? Les îles Canaries constituent une excellente option pour les voyageurs qui souhaitent profiter d'un climat agréable sans entreprendre un très long voyage.

Tenerife, Lanzarote, Gran Canaria ou Fuerteventura possèdent chacune leur personnalité. Volcans, paysages lunaires, villages, plages et sentiers de randonnée permettent de varier les activités.

Pour un couple de jeunes retraités actifs, les Canaries peuvent être particulièrement intéressantes : les îles offrent de nombreuses possibilités de randonnées et d'excursions tout en permettant de profiter facilement des infrastructures touristiques.

POURQUOI CHOISIR UN HÔTEL TOUT COMPRIS ?

Le principal avantage d'un séjour tout compris est simple : une grande partie de l'organisation est déjà prise en charge.

Hébergement, repas, boissons et parfois activités ou animations sont regroupés dans une même formule. Une fois arrivé, il est donc possible de profiter de ses vacances sans devoir chercher chaque jour un restaurant ou calculer constamment son budget.

Pour les voyageurs qui souhaitent surtout découvrir leur destination, l'hôtel devient une véritable base de départ. On peut partir le matin en excursion, visiter une ville ou un site naturel et retrouver en fin de journée le confort de son établissement.

UN BUDGET PLUS FACILE À MAÎTRISER

Le tout compris permet également d'avoir une meilleure visibilité sur les dépenses. Une partie importante du budget est réglée au moment de la réservation.

Attention toutefois : toutes les prestations ne sont pas systématiquement incluses. Certaines excursions, activités, boissons particulières ou restaurants peuvent être facturés en supplément. Il est donc important de bien lire les conditions de l'offre avant de réserver.

TOUT COMPRIS NE VEUT PAS DIRE RESTER À L'HÔTEL !

C'est probablement le principal réflexe à adopter. Parce que tout est disponible sur place, on pourrait être tenté de passer l'intégralité de ses vacances entre la piscine et le restaurant.
Pourtant, lorsque l'on part à l'étranger, le plus intéressant est souvent de découvrir ce qui se trouve au-delà de l'hôtel.
Une excursion peut permettre de visiter une ville historique, de rencontrer des artisans, de découvrir un marché, de goûter une spécialité locale ou de partir en pleine nature.
Avant de réserver, renseignez-vous donc sur les possibilités proposées par l'établissement et les agences locales. Vérifiez également si les excursions sont incluses ou proposées en supplément.

COMMENT BIEN CHOISIR SON HÔTEL ?

Tous les hôtels tout compris ne correspondent pas aux mêmes attentes. Pour des jeunes retraités actifs, certains critères peuvent faire toute la différence.
La situation géographique : un établissement proche des principaux sites touristiques facilite les sorties.
Les excursions : vérifiez la diversité des activités proposées et leur accessibilité.
La restauration : plusieurs restaurants ou une cuisine variée peuvent être appréciables pour un séjour d'une ou deux semaines.
Le calme : certains établissements sont particulièrement tournés vers les familles et les animations. D'autres proposent une ambiance plus tranquille.
Le confort : chambre, literie, espaces extérieurs, piscine, spa… prenez le temps de comparer les prestations.
Les transports : renseignez-vous sur les transferts depuis l'aéroport et les possibilités de rejoindre les villes voisines.
Le meilleur hôtel n'est donc pas nécessairement celui qui possède le plus grand nombre d'équipements. C'est surtout celui qui correspond à votre façon de voyager.

ORGANISER SON SÉJOUR AUTOUR DE QUELQUES EXPÉRIENCES

Pour donner du rythme aux vacances, pourquoi ne pas choisir quelques expériences incontournables avant le départ ?
Une découverte culturelle : musée, site historique, vieille ville ou monument.
Une expérience gastronomique : marché local, restaurant traditionnel, dégustation ou atelier culinaire.
Une sortie nature : randonnée, balade en bateau, parc naturel ou découverte d'un paysage remarquable.
Une activité à deux : dîner face à la mer, promenade au coucher du soleil, excursion privée ou journée découverte.
L'objectif n'est pas de remplir son agenda, mais de créer un séjour équilibré entre curiosité et plaisir.

VOYAGER À SON RYTHME

L'un des grands plaisirs de la retraite est justement de pouvoir prendre son temps. Pourquoi vouloir visiter quatre villes en trois jours si l'on peut en découvrir deux tranquillement ?
Avant de choisir un circuit, réfléchissez à votre rythme idéal. Certains couples aiment enchaîner les excursions. D'autres préfèrent consacrer une journée sur deux à la découverte.
Il faut également tenir compte du climat et de la saison. Une forte chaleur peut rendre certaines randonnées ou visites beaucoup plus fatigantes. Prévoir des pauses et boire régulièrement permet de profiter davantage des sorties.

LES BONS RÉFLEXES AVANT DE PARTIR

Un voyage réussi se prépare également en amont. Avant de réserver, vérifiez les formalités d'entrée dans le pays, les documents nécessaires et les éventuelles recommandations concernant la destination.
Une assurance voyage peut également être utile, notamment pour couvrir certains frais imprévus ou les problèmes liés au transport.
Pensez enfin à vous renseigner sur les moyens de paiement, la monnaie locale et les habitudes du pays. Quelques informations pratiques permettent de voyager plus sereinement.
Sur place, gardez également une certaine souplesse. Une excursion annulée, une météo capricieuse ou une découverte inattendue peuvent modifier le programme. Et c'est parfois dans ces moments imprévus que naissent les meilleurs souvenirs.

LE VOYAGE, UNE NOUVELLE LIBERTÉ

La retraite ouvre une nouvelle période de la vie, avec davantage de temps pour réaliser les projets que l'on a parfois repoussés. Voyager à deux permet de profiter pleinement de cette liberté retrouvée, sans forcément rechercher la performance ou vouloir tout voir.
Un hôtel tout compris peut alors offrir le confort nécessaire pour se concentrer sur l'essentiel : découvrir, profiter et partager. Il suffit de choisir une destination qui correspond à ses envies, de prévoir quelques excursions et de laisser une place à l'imprévu.
Des eaux turquoise des Caraïbes aux cités mayas du Mexique, des montagnes des Balkans aux plages de l'île Maurice, les possibilités sont nombreuses. Et finalement, le plus important n'est peut-être pas la distance parcourue, mais les souvenirs que l'on rapporte à deux.

ABONNEZ-VOUS

OFFRE SPÉCIALE
19,50€ POUR UN AN AU LIEU DE **23,40€**

BULLETIN D'ABONNEMENT

Je règle mon abonnement par chèque à l'ordre de **Groupe MultiPresse** et j'adresse le tout à :
Groupe Multipresse, 64 Avenue Montgolfier
93190 Livry-Gargan

- ☐ Je m'abonne à Grands-Parents pour **6 numéros**.
- ☐ Je bénéficie d'un tarif promotionnel de **19,50€ pour un an**.

NOM _____ **PRÉNOM** _____

ADRESSE _____

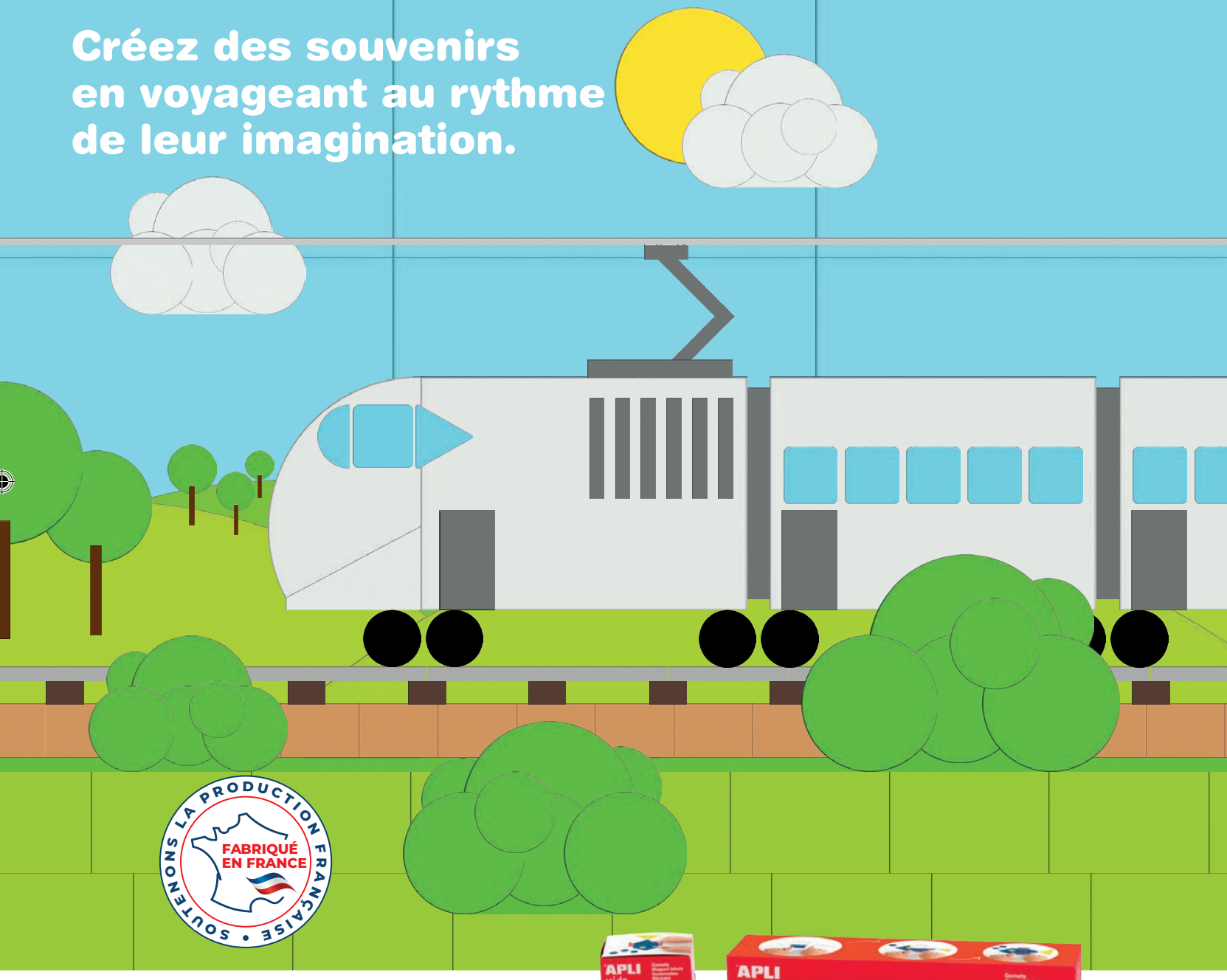
_____

CODE POSTAL _____ **VILLE** _____

APLI Kids

Partagez encore plus de moments avec vos petits enfants.

Créez des souvenirs en voyageant au rythme de leur imagination.



SOUTENONS LA PRODUCTION FRANÇAISE • FABRIQUÉ EN FRANCE

UNE INFINITÉ DE

GOMMETTES

POUR CRÉER ET S'AMUSER ENSEMBLE

CERTIFIÉ FSC · SANS SOLVANT · SANS ALLERGÈNE

www.apli.fr

Un des voyages culturels préférés des Français !

anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire

Un grand Merci aux fidéles abonnés de grands-parents

Votre prix anniversaire
pour vous, abonnés de
GRANDS PARENTS

Prix normal ~~1199€~~[1)]

Votre économie - 1000€[1)]

à partir de **199€*** p. pers.

*et [1)] : voir page 4

8 jours de voyage culturel 4 étoiles

La magie des Balkans

avec la plus belle côte d'Europe et les 4 sites
les plus célèbres du patrimoine mondial

NOTRE VOYAGE CONSEILLÉ

Skopje – Monastère de Gračanica (patrimoine mondial) – Monastère de Ljeveski (patrimoine mondial) – Kotor (patrimoine mondial) – Budva – Tirana – Ohrid & lac d'Ohrid (patrimoine mondial)

anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire

Chers abonnés de GRANDS PARENTS, nous vous invitons cordialement à :

8 jours de voyage culturel exclusif 4 étoiles « La magie des Balkans » avec les 4 sites les plus célèbres du patrimoine mondial, à prix anniversaire !

Votre voyage comprend :

(Exemples de prix constatés par prestation)[1]

+ Vols Skopje aller-retour avec une compagnie aérienne renommée[3] transferts hôtel / aéroport inclus	~~372€~~[1]
+ 7 nuits en chambre double en hôtels 4 étoiles sélectionnés (catégorie nationale) 7× petit déjeuner, buffet à volonté	~~359€~~[1]
+ Voyage culturel fascinant dans notre autocar moderne et climatisé avec les lieux les plus célèbres des Balkans !	~~468€~~[1]

Programme d'excursions spectaculaires, entrées incluses (selon programme), dont :

- Skopje
- Monastère de Gračanica (patrimoine mondial)
- Prizren
- Monastère Ljeveski (patrimoine mondial)
- Shkodra & lac de Shkodra
- Place de la Démocratie
- Cathédrale Saint-Étienne
- Mosquée Ebu Bekr
- Porto Monténégro
- Kotor (patrimoine mondial)
- Budva
- Île de Sveti Stefan
- Tirana
- Place Skanderbeg
- Voie romaine Via Egnatia
- Ohrid & lac d'Ohrid (patrimoine mondial)
- Musée du papier
- Monastère Sveti Naum
- Maison commémorative de Mère Teresa
- Cathédrale Saint-Clément

+ Accompagnement complet par un guide-conférencier francophone qualifié
+ Assistance médicale 24h/24

Prix total par personne	~~1199€~~[1]
Votre économie par personne	**- 1000€**[1]
Votre prix anniversaire p. pers., à partir de seulement	**199€***

En tant qu'abonné(e) vous pouvez profiter de nos offres préférentielles très avantageuses :

Forfait « Gastronomie » : ce forfait comprend un copieux buffet le soir avec des spécialités internationales : seulement 159€ p. pers.

Supplément chambre individuelle : 299€ p. pers. (selon disponibilité).

*, [1] et [3] : voir page 4

★ ★ ★ ★ **Nos hôtels 4 étoiles vont vous plaire !** ★ ★ ★ ★

Exemples d'hôtels – Photos non contractuelles.

Grâce à notre expérience et aux nombreux conseils de voyageurs satisfaits, nous vous présentons les sites les plus connus des Balkans !

Le programme de votre voyage :

Lionel R.
Voyage du 21.2.2026[2)]
« Un mélange étonnant de cultures, d'histoires. »

1er jour : agréable vol vers Skopje

Vol vers Skopje où nous attend notre sympathique guide francophone.
De l'aéroport, nous nous rendons à notre hôtel 4 étoiles dans la région de Skopje.

Monastère de Gračanica (patrimoine mondial)

2e jour : Skopje, Prizren, monastère de Gračanica & de Ljeveski (2× patrimoine mondial de l'UNESCO) & Shkodra et son lac

Nous commencons par une courte visite de la ville de Skopje, la charmante capitale de la Macédoine du Nord. Puis, au travers de paysages spectaculaires, nous nous rendons à l'impressionnant monastère de Gračanica (patrimoine mondial de l'UNESCO), que nous visitons (entrée comprise). Nous allons ensuite à Prizren, petite ville multiculturelle avec ses mosquées, synagogues, églises orthodoxes et cathédrales catholiques. Son pont de pierre, vieux de 500 ans, est l'emblème de la ville. Vient ensuite, le monastère de Ljeveski (entrée comprise), également classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. En fin d'après-midi, nous arrivons à Shkodra,ancienne cité de 2 400 ans et véritable ville culturelle située au bord du lac de Shkodra. Nous y découvrons la place de la Démocratie, visitons la mosquée Ebu Bekr (entrée comprise) et la cathédrale Saint-Étienne (entrée comprise). Nous passons la nuit dans un hôtel 4 étoiles de la région de Shkodra.

Baie de Kotor (patrimoine mondial)

3e jour : Podgorica, Porto Monténégro & Kotor (patrimoine mondial de l'UNESCO)

Après le petit déjeuner, nous prenons la direction de Podgorica en longeant le magnifique lac de Shkodra. Après une pause dans la charmante capitale du Monténégro, nous admirons les super-yachts dans le port de plaisance de Porto Monténégro. Vient ensuite le point culminant de notre voyage. Nous longeons le célèbre golfe de Kotor pour atteindre l'une des baies les plus connues au monde, la baie de Kotor. La vue sur le « fjord le plus méridional d'Europe » est tout simplement époustouflante. A l'ombre de la montagne Saint-Ivan, nous découvrons la vieille ville pittoresque classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Nous passons la nuit dans un confort 4 étoiles dans la région de Budva.

Budva et sa ballerine

4e jour : Budva, Île Sveti Stefan & pittoresque côte adriatique

Dans la matinée, c'est Budva. Avec plus de 2 500 ans, cette ville est considérée comme l'une des plus anciennes de la côte adriatique. Nous nous promenons dans les ruelles étroites, profitons de l'ambiance méditerranéenne et visitons la célèbre statue de la ballerine – un endroit vraiment magique. L'après-midi, nous admirons l'emblème du Monténégro, Sveti Stefan. Depuis un point de vue, nous avons une vue fantastique sur cette île enchantée. La tradition artisanale nous mène ensuite dans un atelier de bijoux et dans un atelier de cuir. Ici, nous apprenons des choses intéressantes sur la fabrication et avons la possibilité de choisir un souvenir de vacances. Par la suite, nous faisons un tour panoramique le long de la côte adriatique jusqu'à Ulcinj. Nous y passons la nuit dans un hôtel 4 étoiles.

Tirana

5e jour : Tirana, place Skanderbeg & voie romaine Via Egnatia

Aujourd'hui, nous explorons Tirana, l'animée capitale de l'Albanie. Ce pays est devenu la nouvelle destination prisée en Europe du fait de sa nature préservée, ses plages de rêve et ses sites remarquables. Nous nous promenons jusqu'à la célèbre place Skanderbeg, l'une des plus grandes places urbaines au monde. Ici, nous pouvons admirer la tour de l'horloge, le musée historique et la mosquée Et'hem Bey. Nous continuons notre route sur la célèbre voie romaine Via Egnatia jusqu'à notre hôtel 4 étoiles au bord du lac d'Ohrid. Nous y passons les deux prochaines nuits.

Ohrid & lac d'Ohrid (patrimoine mondial)

6e jour : Ohrid, son lac (patrimoine mondial de l'UNESCO), musée traditionnel du papier & monastère de Sveti Naum

Aujourd'hui, nous explorons Ohrid, la plus charmante ville de Macédoine du Nord. Ce patrimoine mondial de l'UNESCO est surnommé « Jérusalem des Balkans » en raison de sa nature et de son riche patrimoine culturel (il y'a environ 365 églises). Nous nous promenons dans la vieille ville et profitons de son ambiance chaleureuse. Dans le petit musée du papier (entrée comprise), nous découvrons comment le papier était fabriqué il y a des centaines d'années. Nous visitons ensuite le monastère Sveti Naum (entrée comprise), situé depuis plusieurs siècles au bord du lac d'Ohrid. Le lac est le plus profond et le plus ancien d'Europe.

Skopje

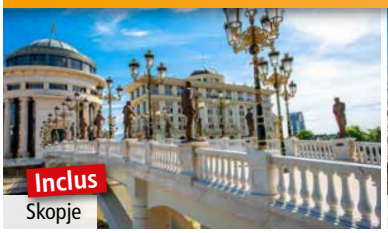
7e – 8e jour : Skopje, maison commémorative Mère Teresa, pont de pierre et cathédrale Saint-Clément & voyage de retour

Le 7e jour, nous retournons à Skopje. En chemin, nous visitons une fabrique traditionnelle de tapis et découvrons cet artisanat séculaire. À Skopje, nous admirons la place de Macédoine et ses nombreuses statues, dont celle d'Alexandre le Grand à cheval. De là, nous continuons vers le pont historique en pierre de 220 m de long. Nous passons devant la maison commémorative de Mère Teresa, née à Skopje. Ensuite, nous flânons à travers le vieux bazar, le plus grand des Balkans. Point culminant, la cathédrale Saint-Clément (entrée comprise). Le 8e jour, il est déja temps de se dire au revoir. Nous nous rendons à l'aéroport et rentrons en France.

2) : voir au dos de la page

Inclus : programme d'excursions spectaculaires, entrées incluses, dont 4 sites les plus célèbres du patrimoine mondial !

anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire


Inclus
Skopje

Inclus
Monastère de Gračanica

Inclus
Monastère Ljeveski

Inclus
Shkodra & lac de Shkodra

Inclus
Porto Monténégro

Inclus
Kotor

Inclus
Budva

Inclus
Tirana

Inclus
Ohrid & lac d'Ohrid

Inclus
Monastère Sveti Naum

Inclus
Maison commémorative Mère Teresa

Inclus
Cathédrale Saint-Clément

Une grande satisfaction de la clientèle :

+ Fiabilité
+ Amabilité
+ Compétence
+ Satisfaction client

= **Note globale : 17/20**

Satisfaction client
«très bien»
Sérieux | amabilité | compétence
52 071 personnes interrogées en 07/2025
Enquête effectuée par
First Voyages France[2]

→ **Note globale : 17/20**

93%
Taux de recommandation
★ ★ ★ ★ ★
53 922 personnes interrogées en juin 2025
Enquête effectuée par
First Voyages France[2]

Vos dates de départ & aéroports :

Aéroport	Supplément aéroport p. pers.	Octobre 2026		Novembre 2026			Décembre 2026	Février 2027	Mars 2027		Avril 2027
Supplément p. pers.		240€	210€	140€	70€	0€	0€	60€	120€	180€	240€
Paris – Charles de Gaulle	55€	9, 16	23, 30	6, 13	20, 27	–	4	26	5	12, 19, 26	2, 9, 16, 23
Lyon	50€	–	–	–	–	–	–	–	–	–	3, 10, 17, 24
Marseille	0€	5, 12	19#, 26	2, 9	16, 23	30	–	27#	6	13, 20, 27	–

Votre prix anniversaire pour vous, abonnés de **GRANDS PARENTS**, à partir de seulement **199€*** par personne au lieu de ~~1199€~~[1]

Nicole M.
Voyage du 14.3.2026[2]
«Une semaine passionnante à la découverte de quatre pays.»

Appelez gratuitement dès maintenant le :

0805 080 034 Service & appel gratuits

du lundi au vendredi de 9 h à 18 h, samedi de 9 h à 14 h.

Votre code avantage !
GD.PAR44234

Ne pas jeter sur la voie publique

First Voyages France SAS | 20 Place des Halles | 67000 Strasbourg
Les ressortissants français qui se rendent en Albanie, au Kosovo, au Monténégro et en Macédonie du Nord pour un séjour ne dépassant pas 90 jours n'ont pas besoin de visa. Le passeport ou la carte d'identité doit être valable au moins six mois à la sortie. Autres nationalités : se renseigner auprès de l'Ambassade du pays de destination.
Supplément vacances scolaires de 49€ p. pers.
* Sur place, il faut également s'acquitter d'une taxe de séjour pouvant aller jusqu'à 3€ p. pers./nuit (situation en août 2026). Prix pour le départ du 30.11.2026 de Marseille. Pour les autres dates de départ, les suppléments saisonniers indiqués dans le tableau de vol sont à prendre en compte. Le voyageur peut à tout moment résoudre le contrat avant le début du voyage contre le paiement de frais de résiliation déterminés selon les modalités prévues dans les conditions générales de vente de First Voyages France (sur demande par téléphone ou sur le site www.first-voyages.fr). Information : dès réception de la confirmation écrite à l'inscription du voyage, un acompte de 30% du montant total du voyage doit être versé par le client. Le solde doit être versé au plus tard 45 jours avant le départ. Ce voyage est seulement valable pour son destinataire et des accompagnateurs majeurs. Votre séjour est réservable uniquement aux dates figurant dans le tableau et selon disponibilité. Sous réserve de modifications et d'erreurs d'impression. Supplément chambre individuelle : 299€ p. pers. (selon disponibilité). Ne convient pas aux personnes à mobilité réduite. Les services de voyage seront fournis au voyageur en tant que membre d'un groupe dont la taille minimale est de 30 personnes et la taille maximale est de 45 personnes. Nous nous réservons la possibilité de résoudre le contrat au plus tard 20 jours avant le début du voyage au cas où le nombre minimal de participants ne serait pas atteint. Exemples d'hôtels – Photos non contractuelles. Pour des raisons organisationnelles, le déroulement du voyage peut être modifié et l'ordre des visites peut être inversé. Vous avez la possibilité de souscrire la protection complète qui comprend une assistance voyage, une assurance-voyage accident, assurance bagages, assurance frais d'annulation de voyage, assurance interruption de voyage. Vous trouverez les détails des informations contractuelles (les conditions générales de voyages / le formulaire d'information standard / la politique de confidentialité) sur notre page web à l'adresse www.first-voyages.fr/informations-precontractuelles.
[1] Exemples de prix constatés le 10.7.2026 pour des prestations équivalentes sur la période du 30.11.2026 au 7.12.2026. Vol Marseille/Skopje A/R sur www.expedia.fr (vol le moins cher, disponible et annulable, bagages compris), transfert aéroport/hôtel/aéroport sur www.suntransfers.com, hôtels The Hunter's Lodge Kamnik, Marmont Heritage, Fontana, Nobel Ulcinjet, Belvedere sur www.booking.com, excursions sur www.viator.com et www.getyourguide.com.
[2] First Voyages France SAS et RSD Reise Service Deutschland GmbH appartiennent à un groupe européen de tours opérateurs qui organise des voyages pour des clients de plusieurs pays d'Europe. L'enquête a été réalisée auprès de personnes ayant voyagé avec RSD / FVF en 2024 / 2025.
[3] La compagnie aérienne peut à ce stade encore varier. Exemples de compagnies : Freebird Airlines (une des compagnies charters les plus renommées d'Europe). Les heures de départ et de retour ne sont pas encore connues et seront indiquées ultérieurement. Sans escale. **Ces informations peuvent être modifiées.**
Organisation et vente : First Voyages France SAS, capital social 200 000€. IM 0671100 19. R.C.S Strasbourg 530 913 847. Garantie Financière en accord avec les articles R.211-26 et R.211-29 du Code du Tourisme, émise par ACCELERANT Insurance Europe SA, Bruxelles, représentée par ARCUS Solutions SarL, Lyon, sous contrat N° A55921. Garantie RCP Generali, 7 bld Haussmann, 75440 Paris Cedex 09.

8 jours de voyage culturel 4 étoiles

La magie des Balkans

et les 4 sites les plus célèbres du patrimoine mondial !

NOTRE VOYAGE CONSEILLÉ

anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire

Un grand Merci aux fidéles abonnés de grands-parents

Septembre 2026

Lire & voyager :
Un des voyages culturels préférés des Français à prix anniversaire !

Chères abonnées, chers abonnés,

Nous fêtons notre anniversaire. Depuis 15 ans déjà vous profitez de voyages exclusifs à prix préférentiels. En tant qu'abonnés à **GRANDS PARENTS**, nous souhaitons aujourd'hui vous en remercier.

8 jours de voyage culturel 4 étoiles
« La magie des Balkans » et les 4 sites
les plus célèbres du patrimoine mondial !

- vols et transferts
- hôtels 4 étoiles sélectionnés
- programme d'excursions spectaculaires
- de nombreuses autres prestations

à prix anniversaire, à partir de seulement 199€*
au lieu de 1199€[1)] par personne.

Votre prix anniversaire
pour vous, abonnés de
GRANDS PARENTS

Prix normal	~~1199€~~[1)]
Votre économie	**- 1000€**[1)]

à partir de **199€*** p. pers.

*, [1)] et [2)] : voir au dos

Réservez dès maintenant votre séjour en appelant gratuitement le :

0805 080 034 Service & appel gratuits

Je vous souhaite de merveilleuses vacances.

Philippe Moreau
Directeur des voyages premiums

Une grande satisfaction de la clientèle :
Satisfaction client
« très bien »
Sérieux | amabilité | compétence
52 071 personnes interrogées en 07/2025
Enquête effectuée par First Voyages France[2)]
→ Note globale : 17/20

P.S. : Attention, le nombre de participants est limité. Réservez dès maintenant !

Prestations incluses dans votre voyage 4 étoiles « La magie des Balkans » :

anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire – anniversaire

(Exemples de prix constatés par prestation)[1]

+ Vols Skopje aller-retour avec une compagnie aérienne renommée[3]
transferts hôtel / aéroport inclus
~~372€~~[1]

+ 7 nuits en chambre double en hôtels 4 étoiles sélectionnés (catégorie nationale)
7× petit déjeuner, buffet à volonté
~~359€~~[1]

Inclus : programme d'excursions spectaculaires, entrées incluses, dont 4 sites classés au patrimoine mondial !

+ Voyage culturel fascinant dans un autocar moderne et climatisé avec les sites les plus célèbres des Balkans !
Programme d'excursions spectaculaires, entrées incluses (selon programme), dont :
~~468€~~[1]

- Skopje
- Monastère de Gračanica (patrimoine mondial)
- Prizren
- Monastère Ljeveski (patrimoine mondial)
- Shkodra & lac de Shkodra
- Place de la Démocratie
- Cathédrale Saint-Etienne
- Mosquée Ebu Bekr
- Porto Monténégro
- Kotor (patrimoine mondial)
- Budva
- Île Sveti Stefan
- Tirana
- Place Skanderbeg
- Voie Romaine Via Egnatia
- Ohrid (patrimoine mondial)
- Musée du papier
- Monastère Sveti Naum Mère Teresa
- Maison commémorative Mère Teresa
- Cathédrale Saint-Clément

+ Accompagnement complet par un guide-conférencier francophone qualifié
Votre guide est toujours à vos côtés et à votre disposition

= Prix total par personne ~~1199€~~[1]

– **Votre économie** par personne **- 1000€**[1]

= Votre prix anniversaire pour vous, abonnés de **GRANDS PARENTS**, à partir de seulement **199€*** par personne

Julien K.
Voyage du 27.3.2026[2]
«Voyage culturel avec un très bon rapport qualité/prix !»

Appelez gratuitement dès maintenant le :
0805 080 034 Service & appel gratuits
du lundi au vendredi de 9 h à 18 h, samedi de 9 h à 14 h.

Votre code avantage !
GD.PAR44234

First Voyages France SAS | 20 Place des Halles | 67000 Strasbourg
Les ressortissants français qui se rendent en Albanie, au Kosovo, au Monténégro et en Macédonie du Nord pour un séjour ne dépassant pas 90 jours n'ont pas besoin de visa. Le passeport ou la carte d'identité doit être valable au moins six mois à la sortie. Autres nationalités : se renseigner auprès de l'Ambassade du pays de destination.

* Sur place, il faut également s'acquitter d'une taxe de séjour pouvant aller jusqu'à 3€ p. pers./nuit (situation en août 2026). Prix pour le départ du 30.11.2026 de Marseille. Pour les autres dates de départ, les suppléments saisonniers indiqués dans le tableau de vol (en dernière page de la brochure) sont à prendre en compte. Le voyageur peut à tout moment résoudre le contrat avant le début du voyage contre le paiement de frais de résiliation déterminés selon les modalités prévues dans les conditions générales de vente de First Voyages France (sur demande par téléphone ou sur le site www.first-voyages.fr). Information : dès réception de la confirmation écrite à l'inscription du voyage, un acompte de 30% du montant total du voyage doit être versé par le client. Le solde doit être versé au plus tard 45 jours avant le départ. Ce voyage est seulement valable pour son destinataire et des accompagnateurs majeurs. Votre séjour est réservable uniquement aux dates figurant dans le tableau et selon disponibilité. Sous réserve de modifications et d'erreurs d'impression. Supplément chambre individuelle : 299€ p. pers. (selon disponibilité). Ne convient pas aux personnes à mobilité réduite. Les services de voyage seront fournis au voyageur en tant que membre d'un groupe dont la taille minimale est de 30 personnes et la taille maximale est de 45 personnes. Nous nous réservons la possibilité de résoudre le contrat au plus tard 20 jours avant le début du voyage au cas où le nombre minimal de participants ne serait pas atteint. Exemples d'hôtels – Photos non contractuelles. Vous avez la possibilité de souscrire la protection complète qui comprend une assistance voyage, une assurance-voyage accident, assurance bagages, assurance frais d'annulation de voyage, assurance interruption de voyage. Vous trouverez les détails des informations contractuelles (les conditions générales de voyages / le formulaire d'information standard / la politique de confidentialité) sur notre page web à l'adresse www.first-voyages.fr/informations-precontractuelles.

[1] Exemples de prix constatés le 10.7.2026 pour des prestations équivalentes sur la période du 30.11.2026 au 7.12.2026. Vol Marseille/Skopje A/R sur www.expedia.fr (vol le moins cher, disponible et annulable, bagages compris), transfert aéroport/hôtel/aéroport sur www.suntransfers.com, hôtels The Hunter's Lodge Kamnik, Marmont Heritage, Fontana, Nobel Ulcinjet, Belvedere sur www.booking.com, excursions sur www.viator.com et www.getyourguide.com.

[2] First Voyages France SAS et RSD Reise Service Deutschland GmbH appartiennent à un groupe européen de tours opérateurs qui organise des voyages pour des clients de plusieurs pays d'Europe. L'enquête a été réalisée auprès de personnes ayant voyagé avec RSD / FVF en 2024 / 2025.

[3] La compagnie aérienne peut à ce stade encore varier. Exemples de compagnies : Freebird Airlines (une des compagnies charters les plus renommées d'Europe). Les heures de départ et de retour ne sont pas encore connues et seront indiquées ultérieurement. Sans escale. **Ces informations peuvent être modifiées.**

Organisation et vente : First Voyages France SAS, capital social 200 000€. IM 0671100 19. R.C.S Strasbourg 530 913 847. Garantie Financière en accord avec les articles R.211-26 et R.211-29 du Code du Tourisme, émise par ACCELERANT Insurance Europe SA, Bruxelles, représentée par ARCUS Solutions SarL, Lyon, sous contrat N° A55921. Garantie RCP Generali, 7 bld Haussmann, 75440 Paris Cedex 09.

OVELIA®
RÉSIDENCES SENIORS
“HEUREUX, SEREINS
ET BIEN ENTOURÉS”
Résidences seniors tout confort, sécurisées, conviviales et animées : le cadre idéal pour BIEN vieillir !
Découvrez plus de 40 résidences partout en France : www.ovelia.fr | 01 75 27 23 23
OVELIA, première entreprise à mission du secteur des résidences seniors. RCS Nanterre B 523 733 822 SAS au capital de 1 352 600 € 51 Bd Marius Vivier Merle - CS 43912 69325 Lyon Cedex 03. Crédits photos : Adobestock. Juillet 2026.