

“Mes semaines sont bien remplies : randonnée le lundi, gym le mardi, aquagym le mercredi et marche nordique le vendredi.

Et puis il y a le jardinage, la garde de mes petits-enfants, les tâches administratives et les petits imprévus qui viennent s'ajouter.”

Paulette, 74 ans, Espalion



Avec le soutien de



*“J’ai fait partie de nombreuses associations locales : les jeunes agricoles catholiques (JAC), France Alzheimer, la Jeune chambre économique, le Lion’s club, des clubs de randonnée... Depuis décembre 2011, je préside la Retraite sportive, fédération qui propose différents sports à un public de plus de 50 ans, et nous comptons désormais quelque 320 adhérents. [...] Il faut se prendre en main et se bouger pour entretenir sa santé physique et mentale. Si on reste chez soi à pleurnicher sur son sort, on n’avance pas. Quand j’ai mal quelque part ou que je n’ai pas le moral, j’évite d’y penser. S’occuper empêche de déprimer. Je ne pourrais pas rester sans rien faire. J’aime m’occuper des autres et quand je vois toutes les femmes seules qui viennent à la Retraite sportive et qui sont contentes de passer une journée, de faire une activité, de voir du monde, je me dis que je rends service, je fais une bonne action et ça me réjouit.”*

Retrouvez  
l'interview  
de Paulette  
et des  
ressources  
en flashant  
ce QR Code



**35<sup>e</sup> EDITION**

Semaines d'information sur la santé mentale

**EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE**

**7 - 20 OCTOBRE 2024**

Sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention