

Loisirs & activités, les secrets de l'épanouissement des seniors pour bien vieillir

Plus de la moitié des personnes âgées de 55 ans et plus, pratique une activité physique et lit un livre au moins une fois par semaine.

A quelques jours du Salon des Seniors 2018, COGEDIM Club dévoile les premiers résultats de la 5^{ème} édition de son *Baromètre 55+ COGEDIM Club*, réalisé par l'IFOP. Dédié à l'observation des modes de vie des seniors âgés de 55 ans et plus, il donne cette année la parole à ces derniers sur leurs activités et loisirs au quotidien.

Les seniors multiplient les activités ! Rester actif comble nos aînés puisqu'une solide majorité de seniors se dit épanouie. Près d'un seniors sur deux s'attribue une note de **8 ou plus sur 10** concernant leur épanouissement personnel (46%).

Les seniors sont de grands actifs, palmarès de leurs activités :

- Lire et pratiquer une activité physique :

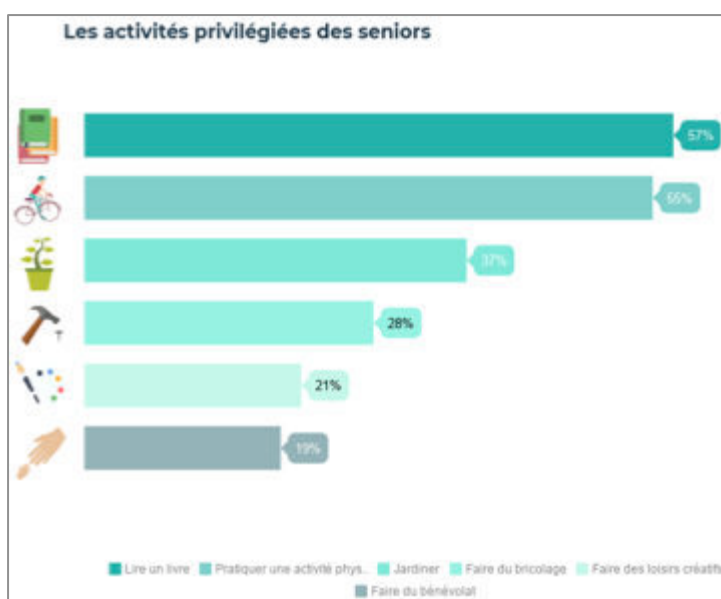
Le Baromètre annuel 55+ COGEDIM Club montre ainsi que la lecture arrive en tête des passe-temps favoris des seniors : **57% lisent au moins une fois par semaine**, et **40% tous les jours ou presque**. De même, **55% des seniors pratiquent des activités physiques ou de plein air au moins une fois par semaine**, véritable écho à l'importance accordée par les seniors à leur santé et bien-être.

- Se sentir bien chez soi

Les activités associées à l'entretien et l'embellissement du domicile ne sont pas en reste puisque **72% des 55 ans et plus font du bricolage** (et près de 30% au moins une fois par semaine) et **66% jardinent** (et près de 40% au moins une fois par semaine).

- Participer à des activités créatives et de solidarité

Les seniors sont aussi de grands créatifs : **21% déclarent participer à des loisirs créatifs et des activités créatives**. Leur disponibilité est aussi mise au profit de l'entraide, ils sont près de 1 sur 5 à dédier du temps à du bénévolat ou du caritatif.



« L'épanouissement personnel et le bien vieillir sont directement corrélés au fait de rester actifs. Les seniors le savent et sont demandeurs. Nos résidences COGEDIM Club® proposent de nombreuses activités organisées par les équipes au sein de chaque résidence (cours de gym, séances de sophrologie, jeux de cartes, atelier

d'écriture, chorale, cuisine, ateliers culinaires, décoration florale, théâtre...) ainsi que des loisirs en collaboration avec les associations locales. Ces activités qui ont lieu une à deux fois par jour remportent un franc succès auprès de nos résidents. Chaque session attire entre 10 et 20 seniors » explique Jérôme Navarre, directeur général de Cogedim Club.

Avoir accès aux activités et aux loisirs, un critère essentiel pour rester actif !

L'accès aux lieux d'activité joue un rôle essentiel dans le bien vieillir et est au cœur des préoccupations des seniors.

Si les seniors savent rester actifs, la distance avec le domicile constitue le principal frein pour pratiquer des loisirs en dehors de chez eux (32%). Ce sentiment est encore plus ressenti dans les communes rurales (48%) ou de moins de 20 000 habitants (42%).

« Le Baromètre 55+ Cogedim Club confirme une fois encore que la localisation du logement des seniors en cœur de ville est primordiale et indispensable pour rester actifs. Les seniors ont besoin d'avoir un accès direct aux services et aux activités proposés par les communes. Vivre en cœur de ville leur permet de maintenir un lien social permanent et ainsi de conserver une certaine autonomie, gage de bien vieillir. » précise Jérôme Navarre.



La santé... essentielle évidemment !

Les problèmes de santé (28%) constituent le deuxième frein majeur à la pratique d'activités. Et c'est encore plus fort chez les personnes âgées de 75 ans et plus (38%).

À propos de Cogedim Club® et du Baromètre 55+ Cogedim-Club

Créée en 2010, Cogedim Club® est une marque du groupe Altarea Cogedim qui développe spécifiquement les résidences services seniors. Depuis 2014, Cogedim Club développe le Baromètre annuel 55+, outil d'observation et d'analyse des attentes et modes de vie des personnes âgées de 55 ans et plus. Le Baromètre 55+ Cogedim-Club a été conduit cette année par l'IFOP. Les interviews ont été effectuées par téléphone. Le terrain s'est déroulé entre le 12 et le 21 février 2018 sur un échantillon national de 1003 personnes âgées de 55 ans et plus. Pour plus d'informations : www.cogedim-club.com

A propos d'Altarea Cogedim - FR0000033219 - ALTA

Altarea Cogedim est le premier développeur immobilier des territoires. A la fois développeur et investisseur, le Groupe est présent sur les trois principaux marchés de l'immobilier (Commerce, Logement et Bureau) lui permettant d'être leader des grands projets mixtes de renouvellement urbain en France. Le Groupe dispose pour chacune de ses activités de l'ensemble des savoir-faire pour concevoir, développer, commercialiser et gérer des produits immobiliers sur-mesure. En Commerce, Altarea Cogedim gère un patrimoine de 4,7 milliards d'euros. Coté sur le compartiment A d'Euronext Paris, Altarea affiche une capitalisation boursière de 3,4 milliards d'euros au 31 décembre 2017.

Contacts

Nathalie BARDIN
ALTAREA COGEDIM
Directrice des Relations Institutionnelles, de la Communication et de la RSE
01 56 26 25 53 / 06 85 26 15 29
nbardin@altareacogedim.com

Karima DOUKKALI / Jennifer REGLAIN
SHADOW COMMUNICATION
07 77 36 64 10 / 06 88 54 64 36
karimadoukkali@shadowcommunication.fr
jenniferreglain@shadowcommunication.fr