Participer

De nombreuses personnes âgées souhaitent participer activement à la vie sociale. Dans le canton d'Argovie, il existe de nombreuses offres qui permettent de faire des rencontres, de se former et de s'engager bénévolement. Cela peut aider à entretenir des contacts sociaux et à s'impliquer dans la communauté.

Cours et manifestations

Il existe différents cours et manifestations pour les seniors, mais aussi pour tous les autres groupes d'âge. Des communes, des organisations de la région et des prestataires plus importants comme Pro Senectute Argovie, l'Ecole-club Migros ou des universités populaires proposent ces cours.
Le canton d'Argovie encourage les offres pour les migrantes et les migrants dans le domaine de l'intégration sociale et de la participation. Les offres sont ouvertes à tous les groupes d'âge.

S'engager bénévolement

De nombreux seniors font du bénévolat dans des associations ou d'autres organisations et projets. Si l'on est intéressé par une telle activité, on peut s'adresser directement aux associations et organisations de sa commune de résidence ou de sa région. Le service "benevol" soutient et procure des activités bénévoles dans tout le canton d'Argovie.

Solitude

Il peut arriver que des personnes se sentent seules ou aient l'impression d'être en marge de la société. Dans de telles situations, il est important de chercher de l'aide. Il existe des services de conseil anonymes auprès desquels on peut obtenir un soutien gratuit. Le médecin de famille peut également apporter son aide.

Plus d'informations (liens, adresses, aide-mémoires, brochures)

www.hallo-aargau.ch/fr/alter-und-migration/teilhaben