



SOMMAIRE

- * EDITO
- * OLD'UP EN ACTION
- * LA VIE DES ATELIERS
- * OLD'UP « GENERATION DES VIEUX DEBOUT »
- * A LIRE, A VOIR

L'édito

Voyage en terre d'avenir

Nous vivons dans un monde, dans un pays dans lequel on ne sait comment appeler : la vieillesse ? Les mots se dérobent ; A-t-on honte dans notre société, de prendre de l'âge ? Alors que faire ? Se cacher ? Se recroqueviller sur nous-mêmes ? Nous mettre à l'abri ? NON, NON et NON...Mais tenter de faire admettre aux autres que vivre dans cet étrange pays devient, grâce à NOUS, source de bonheur, d'épanouissement.

La longévité, rarissime dans notre société est une véritable usine de générations. Jamais nous n'avons vécu aussi longtemps ensemble ; jamais autant de lignées n'ont été en présence ! Ce panachage ouvre sur de nouvelles constructions des solidarités que ce soit dans la famille, la vie associative ou la société en général. Il permet de modifier partiellement notre univers social. La révolte des jeunes n'a aucun sens si on ne la replace pas dans une confrontation positive aux autres générations pour apporter leur quote-part à l'évolution de la société (architecture, musique, couple, écriture, arts...). Les générations innovent parce qu'elles se sentent contraintes ET protégées.

Mais l'ennemi sournois de l'inter-générationnel, reste le stéréotype ! Nos symboles de chaque génération sont très largement déformés par des préjugés puissants qui nous éloignent. Comment se rencontrer alors que l'on pense a priori que l'on n'a pas grand-chose à partager ? Soyons attentifs à ne pas réduire des lendemains tout entiers à quelques attitudes paralysées et immobiles.

L'intergénérationnel ouvre sur une société complexe mais vivante. N'est-elle pas source d'avenir ? Renforcer le lien social, lutter contre l'isolement d'un côté, contre l'échec scolaire et universitaire de l'autre, passe par la rencontre des générations, et ce, à condition de ne pas faire n'importe quoi. OLD'UP-OC est dans cette mouvance et entend bien l'accentuer...

« Dis-moi, lectrice, lecteur : depuis quand es-tu vieille ? vieux ? Depuis demain » (*Elias Canetti*)

Belles vacances à vous toutes et tous !

Denis-René VALVERDE

OLD'UP-OC en action

- **Projet AMMY 31** Le Département de la Haute-Garonne a choisi OLD'UP-OC pour expérimenter, autour de la plateforme d'échange et d'entraide AMMY31 des modalités innovantes d'aides pour et avec les seniors. Ce projet se mettra en place en septembre sur une commune autour d'une Maison Départementale.
- **Le projet « gener avenir »** L'objectif de ce projet est de co-crée entre jeunes et seniors les conditions techniques et humaines d'un échange favorisant la solidarité entre générations. Il s'agit d'un projet innovant, contribuant à une économie du partage et du don. Le groupe de jeunes porteurs du projet est constitué d'étudiants en Master Ingénierie de la Transition Démographique de l'Université UTC. Les seniors sont représentés par des membres de OLD'UP-OC. Les échanges de don concerneront par exemple l'alimentation, l'habitat, les déplacements, des groupes de réflexion...

Nous avons besoin de vous ! Si vous avez envie de participer à ces actions innovantes, contactez: isabelle.eches@orange.fr ; savclaireasso@gmail.com; denisreneval3@gmail.com

- **Numérique** : Le projet numérique senior initialisé par Antoine Pélissié du Rausas prend son envol. Deux pilotes: Jean Pierre Cossat et Christian Josse. Il est mené en relation avec le cluster LAB-Occitanie et Claude Pfister, avec pour objectif, à partir de l'analyse de l'existant, de proposer des solutions et formations adaptées aux « vieux debout ».

LES PROJETS DE NOS ADHERENTS : Anne-Marie Clerivet mène un projet sur l'Habitat Participatif des Personnes Agées. Elle souhaite créer une résidence pour elle-même et d'autres amis.. Elle a mené une étude et des consultations: Mascoop, Avocat d'Affaire, Architecte etc... . Le projet est bien avancé et fera l'objet d'une présentation à l'ensemble des adhérents à la rentrée. Contact : amarieclerivet@gmail.com

Journée Portes Ouvertes le samedi 29 mai à Mas Coop,

Habitat écologique et coopératif

Le petit village de Beaumont sur Lèze, en Haute Garonne, mérite bien son nom. Juché sur un promontoire qui domine la vallée de la Lèze, son cadre verdoyant n'est situé qu'à 45 minutes de Toulouse. C'est sur ces coteaux, qu'en accord avec la municipalité, l'équipe fondatrice de Mas Coop a choisi de concrétiser son projet. Sur l'invitation de Cécile, une oldupienne a décidé de partir à la découverte de ce lieu. Dès l'arrivée au 1171 route d'Eaunes, l'accueil est convivial et chaleureux. De petits groupes discutent, entre la grande Maison commune, et les bâtiments à ossature bois et haute performance énergétique et environnementale. Cécile, une des fondatrices du projet, nous retrace l'historique de la création, et nous fait visiter deux logements. Actuellement, 11 foyers (familles, couples et personnes seules) occupent la totalité des logements. Quelques chambres d'amis et studios à la location sont en outre disponibles. « L'objectif partagé est de favoriser l'entraide, les rencontres et les échanges au quotidien tout en respectant la vie privée, l'espace et l'identité de chacun. Mas Coop est un groupe d'habitants réuni autour de valeurs communes: solidarité, écologie, partage, mixité sociale et inter-générationnelle. La volonté de vivre autrement a amené des habitants à se rapprocher, se rencontrer et construire ensemble un projet de vie. » Pour en savoir plus, consultez le site: <https://www.mascoop.org>

Et si cette aventure vous intéresse, n'hésitez pas !

Cécile vous invite à vous rendre sur place lors d'une prochaine journée Portes Ouvertes



Groupe de paroles et d'échanges

A partir d'un texte ou d'un thème, nous partageons nos réflexions dans un échange d'autant plus fructueux qu'il y a de points de vue différents et contradictoires. L'accent est mis sur la pensée propre et singulière de chacun, son ressenti. Il n'y a point de vérité, il n'y a point de savoir ; chacun s'enrichit de la vérité et de l'expérience de l'autre. Inscrivez-vous auprès de Fabienne Chirouleu : f.chirouleu@orange.fr

La vie des ateliers

- L'atelier transmission met fin à sa saison 1 en produisant une œuvre symbolisant l'ensemble de ses réflexions. La saison 2 se prépare pour une reprise à la rentrée.
- Slam : reprise à la rentrée
- 3 adhérents-tes nous ont concocté un atelier cercle de lecture : première réunion en septembre .

Si vous souhaitez créer un atelier ou vous inscrire à un atelier existant faites-vous déjà connaître auprès de :

Isabelle.eches@orange.fr

Atelier d'écriture

"Un atelier d'écriture, ça peut faire peur : "Oh, la la, moi j'y arriverai jamais, je suis pas assez intelligent(e), j'ai pas fait d'études, et de toutes façons, je sais pas écrire !"Voilà ce qu'on peut entendre quand on propose aux gens de jouer avec les mots.

Mais l'écriture, c'est comme la parole, tout le monde s'en sert. On peut toujours écrire comme on parle, le but étant de bien rigoler avec les autres scribouillards. Promis, juré, personne n'est là pour vous juger ou corriger vos fautes ou votre façon de parler, ça on s'en fout du moment que vous vous faites plaisir et qu'accessoirement vous nous fassiez rigoler. Ce qui compte, pour qu'un groupe d'écriture soit riche, c'est de la diversité et on est tous différents les uns des autres. C'est votre différence qui nous intéresse ! L'atelier d'écriture d'Old-UP existe depuis quelques temps avec des phases d'interruption dues à un événement que je vous laisse deviner?

Vient qui veut, avec un roulement de 7 à 8 personnes environ. Il a eu lieu 4 ou 5 fois et à chaque fois nous sommes repartis avec un "petit quelque chose" que nous n'avions pas apporté en arrivant : un plus grand sourire, une nouvelle expérience anti-solitude ou anti-déprime, des connaissances nouvelles que les autres nous apportent, un plaisir renouvelé d'avoir passé 2 heures à rigoler simplement. Deux exemples d'exercices :

1. Trouver un slogan publicitaire pour les marques ci-dessous :Le sucre Legros ; Le café Calmos ; Les couches La fuite...
2. 2- "Cadavres exquis": chacun écrit une phrase puis la cache pour que le joueur suivant écrive la suite sans la voir et la feuille passe de main en main jusqu'à la fin de l'histoire. Ça vous tente, venez essayer, ça n'engage à rien Alors à bientôt ! patri-cebernardo@free.fr

Ce que nous en dit Denyse une participante

« Alors, l'Atelier Ecriture avec Patrice Bernardo comme animateur: Venez goûter les plaisirs des mots, il sont des enjeux d'écriture! C'est très drôle de jouer avec le cadavre exquis, le jeu de kim, le délire sur une image, des slogans loufoques publicitaires. Venez rire, soi-même et avec les autres. On y rit beaucoup ! Ça décoince de partout, sans se mesurer, et sans mesure... »

OLD'UP Génération des « Vieux debout »

présenté par Martine Gruère-Arnaud, Présidente par intérim et
Marie-Françoise Fuchs, Présidente d'honneur, fondatrice

OLD'UP a été créée en 2008.

Cette association est née sous l'aile bienveillante et tutélaire du Professeur Maurice Tubiana, elle s'est inscrite avec force et conviction dans le paysage français, témoin d'avant garde des effets de « l'allongement de la vie ».

Fondée par des vieux, pour des vieux, avec des vieux, voire des très vieux, l'association s'est voulue la voix de cette population dont le nombre est en si forte croissance depuis plus de 15 ans.

Ce vieillissement durable, assumé, apprivoisé, peut être utilisé avec intensité, force et bonheur. Une dynamique créative, libérée, une pensée renouvelée, une recherche de sens, d'utilité sociale à la mesure des âges qui se succèdent et nous transforment sont à notre portée.

OLD'UP se veut pionnier, participatif, innovant, modeste mais expérimenté. Nous pouvons être avec bonheur et un intérêt partagé des « Représentants d'Usagers », ou des « experts de l'âge ». Contribuer ainsi à développer dans la société une nouvelle forme de solidarité, d'ouverture au spirituel, d'accueil et de disponibilité. Un développement « intelligent » étayé par la rencontre, l'échange, l'apprentissage que nous pouvons favoriser.

Pour nous les vieux « à la retraite », en risque de nous replier sur nous-mêmes, en risque de solitude, OLD'UP est d'abord un lieu de rencontre, de réflexion, de partage qui permet aux personnes de tisser de nouveaux liens. C'est un lieu où la parole est libérée où l'on peut briser sa solitude en bénéficiant d'une écoute bienveillante où chacun peut évoquer ses peines et ses joies. Les groupes de parole comme les ateliers « entre pairs » sont l'occasion de nous exprimer, de partager nos interrogations, de reprendre confiance en nous.

Pour tous, pour la société, nous cherchons à rester des « citoyens à part entière ». Cela suppose de rester ouverts, à jour, et contribuer grâce à nos compétences de vieux, aux recherches, réflexions, évolutions qui nous concernent :

- ⇒ Par des recherche-actions : aide à l'apprentissage du numérique, promotion des bonnes pratiques en EHPAD et à domicile, enquêtes, tests/contribution aux évolutions technologiques...
- ⇒ Par des témoignages dans les médias, des publications
- ⇒ Par notre présence active dans des partenariats, les instances politiques... Parmi ceux qui décident pour nous trop souvent en notre absence

Quelle est notre place ? Quel est notre rôle ? Appartenir à cette génération de « vieux », cela peut signifier être des sujets en devenir, heureux de cette vie en plus, du temps donné pour achever nos parcours, conscients de cette chance, de ce cadeau de temps, heureux des opportunités de croître et tendre vers un épanouissement en douceur. Sans oublier ou nier les aléas douloureux, les chemins caillouteux, périlleux, mais les émerveillements peuvent être là aussi dans l'aventure de ce devenir dans lequel la mort s'inscrit mais peut s'accepter peut-être comme point de « départ » ou « d'arrivée ».

OLD'UP est un collectif parsemé de trouvailles et retrouvailles significatives, intenses et joyeuses. Nous invitons ceux qui croient à l'espérance et au travail d'achèvement de soi, à nous rejoindre pour parcourir ensemble en « randonneurs curieux » et vivre au mieux cette trajectoire de vie en plus. OLD'UP est surprenant par sa joyeuse vitalité...

Il s'agit d'être acteur de sa vie, d'être force de propositions...

OLD'UP MDA7 4 rue Amélie 75007 Paris - Tel 06 72 53 55 51 – contact.oldup.fr –

« www.pldup.fr »

Paris le 08/06/2021

A LIRE

Vieillesse oblige !

Un livre de Paule Giron, Postface de Philippe Gutton

Collection « Old'Up », dirigée par Philippe Gutton et Marie-Françoise Fuchs

Paule Giron cette jeune auteure de 92 ans vient une nouvelle fois secouer nos idées reçues sur la vieillesse.

La vieillesse nous oblige ! Il faut savoir profiter pleinement et jusqu'au bout de chaque instant de vie.

Et en avant pour un programme soutenu !

Paule Giron nous invite à « virer les charentaises qui ont élu domicile dans nos têtes », oser vieillir, accepter la perte, changer son regard.

Alors la vieillesse : diminution ou transformation ? Bien sûr le potentiel physique est amené à diminuer. Mais la transformation est possible si l'esprit reste vaillant, ouvert, y compris sur soi. Et c'est un changement de paradigme que propose Paule Giron en invitant à construire pour cet âge un véritable projet de vie.

Réveillons-nous les vieux, il y a mieux à faire que d'éviter l'obstacle ! Tenter de le dépasser.

Le nouveau livre de Paule Giron, pour penser autrement sa vieillesse et inviter les aînés à vivre leur automne comme un été Indien. Le lecteur retrouvera son humour féroce ou tendre, sa lucidité joyeuse et s'émerveillera de son inépuisable espérance.

L'Autrice

Paule Giron était journaliste, en particulier au Monde, à L'Express, à Elle et à Historia. Elle est désormais membre de OLD'UP et bénévole en soins palliatifs.

site de l'éditeur : <https://www.inpress.fr/>

A LIRE

« Des Ames et des Saisons » – Boris Cyrulnik / Ed Odile Jacob 2021

Fervent lecteur de plusieurs ouvrages de Boris Cyrulnik, j'ai trouvé en son dernier livre : « Des Ames et des Saisons » une synthèse de ses principaux écrits, en un style simple et clair, en quelque sorte un ouvrage de vulgarisation de ses travaux personnels et de ceux de divers scientifiques de Neuro-Psychiatrie.

De quoi s'agit-il ? « Ce que nous sommes aujourd'hui, n'est pas ce que nous serons demain, marqués, expérimentés et souvent blessés par l'expérience ... » de notre vie, depuis le stade de fœtus, depuis la petite enfance, de l'adolescence, de la sexualité et de la vieillesse. La construction de notre cerveau, avec ses innombrables connexions neuronales formées depuis les premiers stades de notre vie, et qui se modifient tout au long de notre parcours vital sous influence, bâtit notre personnalité.

Aujourd'hui on sait que les combinaisons génétiques, transmises par nos parents, que l'on considérait presque absolues jusqu'à il y a quelques décennies, ces combinaisons sont loin de tout expliquer de nos comportements. Notre cerveau reçoit des messages de notre environnement parental et social mais aussi de notre environnement naturel : émotions de la mère enceinte, paroles des parents et de l'école, pratiques religieuses ou idéologiques, récits de l'Histoire ou de la Préhistoire, mythes, conflits familiaux et sociaux, influences climatiques etc... Il les traduit en messages hormonaux et en connexions neuronales qui bâtissent nos émotions, nos croyances, nos comportements d'une façon durable mais toutefois non définitive.

Le fœtus, le bébé, le petit enfant, l'adolescent sont ainsi marqués par une imprégnation neuronale d'origine physiologique et psychologique de leur entourage. Dans le cas d'un entourage qualitativement défectueux (manque de sentiment protecteur sécurisant, d'attachement ...) ce petit Humain peut connaître ensuite des troubles psychologiques et sociaux importants, jusqu'à la violence, à l'adolescence et ultérieurement.

A l'état adulte des connexions neuronales nouvelles, liées au contexte social, à la culture du moment, conduisent aussi à des modifications de comportements personnels et sociaux : mariages non durables, compagnonnages, nouveaux rôles sociaux de l'homme et de la femme, nouvelles expressions de la féminité et de la masculinité, nouvelle paternité etc...

La vie n'est pas simple...

Antoine Péliissié du Rausas

« Leçons d'un siècle de vie », Edgar Morin

Grand penseur de notre temps, Edgar Morin aura 100 ans le 8 juillet 2021.

Dans son dernier essai, « Leçons d'un siècle de vie », Edgar Morin demeure préoccupé par les tourments de notre temps. Ce penseur Humaniste été témoin et acteur des errances et espoirs, crises et dérèglements de son siècle. Il nous transmet dans ce livre les enseignements tirés de son expérience centenaire de la complexité humaine.

« Leçons d'un siècle de vie » est une invitation à la lucidité et à la vigilance.

« qu'il soit entendu que je ne donne de leçons à personne. j'essaie de tirer les leçons d'une expérience séculaire et séculière de vie, et je souhaite qu'elles soient utiles à chacun, non seulement pour s'interroger sur sa propre vie, mais aussi pour trouver sa propre voie.» écrit-il.

Denis René Valverde

Comité de rédaction:

Responsable de la publication: Denis-René VALVERDE

Isabelle ECHES-Claire LARTIGUE-Hélène PETIT

José TORRES SEBASTIEN

