

Généralions13

Bien vivre ensemble pour mieux vieillir

L'EDITO

UN SENTIMENT DE GRANDE INJUSTICE

Depuis quelques années déjà, Généralions13 a mis en place des ateliers de prévention santé qui rencontrent un succès grandissant. Nous participons en cela à une évolution générale de la société qui vise à maintenir des seniors autonomes le plus longtemps possible à leur domicile.

C'est pourquoi, j'ai été choquée par la mise en place d'une politique dont les seniors sont les premières victimes.

Certes, le minimum vieillesse et l'indemnité aux personnes handicapées ont été augmentés.

Mais d'autres mesures visent le retraité moyen et c'est inacceptable !

A partir de janvier 2018, la CSG* augmentera de 1,7%. Si les salariés bénéficient d'un allègement sur leurs cotisations sociales, pour les retraités, comme pour les fonctionnaires, il n'y a aucune compensation. La CSG pour les retraités passera de 6,6% de leur pension à 8,3%. Un effort, soit-disant demandé aux retraités les plus aisés pour « récompenser le travail » en redonnant du pouvoir d'achat aux actifs.

Quelques réflexions :

Depuis quand est-on un riche retraité quand on perçoit 1200 euros par mois ? (1800 pour un couple).

Les anciens n'ont pas attendu la hausse de la CSG pour aider matériellement leurs enfants et petits enfants.

Il est scandaleux de mettre en opposition les générations et de présenter celles et ceux qui remettent en cause l'augmentation de la CSG comme des nantis égoïstes.

Cette augmentation de la CSG s'ajoute à une liste

déjà longue d'attaques au pouvoir d'achat des retraité.e.s :

Les retraité.e.s, seuls, cotisent à une hauteur de 0,3 % de leur pension, à la CASA*. Où est passée la solidarité mise en avant par ce gouvernement?

L'APL* pour l'instant est réduite de 5 euros par mois pour les personnes seules.

Les emplois aidés sont appelés à disparaître. De nombreuses associations et collectivités locales au service des seniors vont être ainsi privées de personnel.

Les retraité.e.s connaissent aussi le gel des pensions depuis quatre ans (hormis le 0,1% de 2015).

Pour augmenter le pouvoir d'achat des jeunes et des salariés, il faut aller chercher des financements chez tous ceux qu'ont dénoncé les : «Paradise papers» !

Adhérents de Généralions13 nous sommes plus que d'autres sensibles à la belle notion de solidarité :

solidarité entre nous et solidarité inter générationnelle.

Il faudra davantage se serrer les coudes en ces temps difficiles. Notre devise : « Bien vivre ensemble pour mieux vieillir » est plus que jamais d'actualité.

Anne Marie Guérin

* CSG : contribution sociale généralisée.

CASA : contribution additionnelle de solidarité pour l'autonomie.

APL : aide personnalisée au logement.

INFOS

A partir du 8 décembre un nouvel atelier de bridge perfectionnement fonctionnera le lundi matin de 10h à 12h rue Vandrezanne.

Un goûter de Noël sera offert, comme chaque année, par Généralions13 le dimanche 24.12 à partir de 15h, pour un moment convivial.

A la rentrée de janvier, un nouveau docteur, Mr Pierre Seignot assurera une permanence 2 après midi par mois à l'association.

La fête de la galette aura lieu le 23 janvier après midi (lieu à préciser).



Notre animatrice

Madame Françoise MARIN est décédée le dimanche 22 octobre 2017, notre amie Françoise a assuré chaleureusement toutes ces dernières années un atelier de conversation d'anglais à Généralions13. Adressons lui un grand merci pour son généreux dévouement.

Association **Généralions13** - 44, rue Vandrezanne, 75013 Paris - Tél. 01 45 80 50 79

e-mail : secretariat@generations13.org - Site internet : <http://www.generations13.org>

Adhérente à la Fédération **Généralions Mouvement** (ex Aînés ruraux) : <http://www.generations-mouvement.org>

Projet d'habitat intergénérationnel et citoyen à Générations13

Depuis 2015, alertés par le manque de projets connus sur nos arrondissements, des seniors de Générations13 et du collectif des usagers du CLIC Paris sud ont formé le groupe "**habitat senior innovant G13**".

Quel type d'habitat citoyen permettrait aux plus âgés de rester "chez eux" le plus longtemps possible sans s'isoler et être citoyens actifs ?

Le groupe souhaite être associé à tout projet de construction neuve ou de réhabilitation avec les 3 objectifs suivants :

- favoriser un habitat intergénérationnel participatif, écologique avec mixité sociale,
- promouvoir une perspective de vie confortable et citoyenne dans une structure d'habitats individuels avec locaux partagés et proximité de services,
- assurer le maintien à domicile le plus longtemps possible des plus fragiles et la poursuite du lien vécu en cas de recours à une structure spécialisée pour les plus dépendants.

Le groupe "**habitat senior innovant**" de Générations13 se propose de participer en tant que maître d'usage à ce projet et contribuer à la réflexion.

Ce projet devrait être soumis aux élus fin 2017 et son évolution sera communiquée sur le site <http://www.generations13.org>

Le groupe habitat participatif, novembre 2017
Françoise Hamel, Monika Sabatier

Une résidence hôtelière inquiète

Les résidences autonomie ARPAVIE – ex logements-foyers AREFO – sont secouées d'un mouvement de protestations des résidents, suite à de graves perturbations des services assurés jusqu'alors.

ARPAVIE, né de la fusion de 3 associations, gère en France 125 résidences autonomie, soit 3000 salariés au service de plus de 8000 résidents.

* L'association AREFO assurait une présence de personnel sur site 24h/24 et 7j/7.

* Une liaison par téléphone intérieure permet aux résidents :

- 1) d'avoir chaque matin au téléphone une information sur le déroulement de la journée donnée par une voix connue,
- 2) de communiquer entre eux par le réseau téléphonique,
- 3) d'être en liaison avec le bureau de l'établissement,
- 4) d'ouvrir la porte de l'immeuble à leurs visiteurs lors de l'appel qu'ils font pour signaler leur présence.

Or, un nouveau concept fait son apparition sans préparation véritable pour les résidents. Il s'agit de déployer la téléassistance au travers d'une plateforme distante.

Ces bouleversements, imposés très rapidement et sans aucune concertation, affectent profondément leur vie ; certains, très âgés, habitent ces maisons depuis 15/20 ans ; tous se refusent à voir ainsi leur quotidien bouleversé sans comprendre pourquoi !

Alors que des événements récents ont mis en évidence un profond malaise sur la prise en charge des personnes très âgées en EHPAD, les résidences autonomie, qui constituent un potentiel de vie solidaire évitant pour beaucoup des « placements en fin de parcours », sont ignorées et en l'occurrence bien mal traitées.

Les résidents de la résidence de La Vanne, à Montrouge, ont impulsé en direction du public de ces établissements, une Association de Défense des Retraités en Résidence Autonomie (ADRRA). Elle regroupe déjà plus de 400 adhérents, résidents et leurs proches. Signe d'une volonté des âgés du refus de la passivité dans laquelle on tend à les maintenir, et de ne pas subir silencieusement « ces chambardements ».

Suzanne Gouëffic (Foyer marcel Bou Les Lilas)

AVEZ VOUS REDIGE VOS DIRECTIVES ANTICIPEES ?

Qui n'a pas été sollicité, dès l'âge de la retraite atteinte, par des organismes tels que les Compagnies d'Assurance, les Pompes funèbres pour signer un ou plusieurs contrats (obsèques...) dont le but est l'organisation de mon "après mort qui ne doit causer aucun souci, ne rien coûter à ma famille et ...ce-ri-se sur le gâteau, que mes enfants et mes proches n'aient RIEN A FAIRE pendant et après mon décès". Mais qu'en est-il du AVANT ?

Suffit-il que je signe et que je paie pour ne plus penser à ma mort ?

Vous avez l'expérience de parents, amis qui ont eu une fin de vie douloureuse, dégradante, interminable et abominable. Et comme tous, vous avez dit « je ne veux pas de cela ».

Comment faire savoir ce que vous voulez. A l'oral, les paroles s'envolent.

Il faut écrire, consigner ses volontés. D'autres que vous, vous ont devancé dans la réflexion et imaginé

un protocole qui énonce les actes à accomplir pour rendre votre décision applicable.

Dans le cadre de la loi sur le droit des malades et des personnes en fin de vie, le malade peut rédiger ses directives et désigner une personne de confiance.

Notre association Générations13 a dans ses missions, celle de vous aider à s'approprier les textes et les décrets. Elle aidera toute personne à rédiger ses propres directives.

Comment ? En proposant des rencontres par petits groupes, répartis dans l'année pour vous informer et répondre à vos questions

Les compléments d'information seront affichés sur le tableau à l'entrée et mis sur le site

<http://www.generations13.org>

Et bien sûr, renseignements à l'accueil

Michelle Carré et Madeleine Bailly

LA VIE DES ATELIERS

ENTRONS EN POESIE



Depuis un an nous sommes entrés dans cet univers par des chemins variés, accompagnés par Paul, l'animateur de notre atelier.

Nous avons parcouru les siècles, reconnaissant les poèmes arrivés jusqu'à nous. Certains d'entre eux font appel à nos souvenirs, à nos émotions enfouies, ou viennent taquiner notre imaginaire.

En approfondissant notre connaissance de l'œuvre du poète, nous approchons ce qu'il y a d'essentiel dans son écriture.

Ces poèmes nous les avons lus seuls avec nous-mêmes, dans le secret de notre intimité, et ensuite nous avons su les entendre...

Chaque fois, nous vivons une expérience singulière et profonde de notre rapport au monde, les échanges autour de nos divers ressentis sont un facteur d'enrichissement mutuel.

Peu à peu, nous avons perçu l'importance du souffle, du rythme, des sonorités.

Avec notre animateur nous travaillons régulièrement la respiration, la posture, l'articulation et la diction, comme outils pour faire jaillir notre voix intérieure.

Les silences sont importants, là où le rythme est essentiel, tout comme en musique.

Maintenant nous pouvons lire les poèmes devant un auditoire bienveillant, puis nous aventurer à les dire, après un travail de mémorisation qui se fait pas à pas.

La poésie nous invite à partir à la recherche de ce qui résonne tout au fond de nous, et que peut-être nous avons oublié, alors les mots du poète ouvrent la porte à des espaces inconnus.

Cet atelier nous offre joie et découverte, notre animateur nous écoute, nous met en confiance, nous encourage, les thèmes abordés sont multiples.

Peut-on penser que l'évocation poétique enchante une partie de notre vie ?

Lorsque deux mots qui jusque-là faisaient semblant de s'ignorer, se rencontrent, se parlent, se plaisent, une leur jaillit.

Quelque chose qui n'avait pas encore existé se révèle et nous vivons ce moment avec émotion, ravis de pouvoir le partager au sein de notre atelier.

Si le cœur vous en dit...

Françoise

ATELIER DE DRAMATHERAPIE



Objectifs

L'objectif de l'atelier :

- Maintenir et développer les capacités conservées, à travers une stimulation cognitive et mnésique et via une stimulation sensorielle et motrice grâce aux outils du jeu théâtral.

- Développer la créativité quotidienne à travers des jeux, exercices, improvisations et échauffements théâ-

traux ludiques.

- Solliciter les capacités relationnelles, recréer le lien social et le plaisir de faire ensemble ou d'être ensemble en travaillant sur l'écoute bienveillante au sein du groupe à travers des temps de parole collective.

Descriptif

A partir de la collecte de matériaux apportés par les participants et selon les envies et idées de chacun nous allons construire de courtes scènes à deux et explorer tout au long de l'année diverses formes d'expression théâtrales.

L'atelier est avant tout un lieu de partage et d'échanges.

A la fin de l'année, il n'y aura pas de spectacle contrairement à l'atelier théâtre de « La joyeuse troupe ». En revanche, selon le désir des participants, on pourra organiser une porte ouverte afin de faire participer des curieux et curieuses à l'atelier.

Cet atelier, dans un cadre bienveillant et ludique, a pour but de stimuler et d'entretenir la mémoire, de travailler sur le mouvement et la voix, de développer le jeu et la communication, de stimuler l'estime de soi et la créativité et de favoriser le lien social.

Déroulement sur l'année :

Trois temps distincts rythmeront l'année :

- un temps de découverte pour apprendre à se connaître à travers différents jeux théâtraux collectifs et pour rassembler des matériaux poétiques autour du thème du voyage,
- un temps d'exploration pour mettre en place les trames narratives des scènes à deux, tout en continuant de jouer ensemble via les jeux théâtraux,
- et un temps de maturation pour affiner les scènes à deux, le travail autour de la mise en mot de récits et les jeux.

Les supports théoriques

Le vieillissement réussi selon John W. Rowe et Robert L. Kahn.

La créativité quotidienne selon Jean Cottraux.

RETROUVER LA MOBILITE GRACE A LA METHODE PILATES



Entre sport et bien-être, tout en douceur, la pratique de la méthode Pilates seniors aide à maintenir une belle posture et son équilibre au quotidien.

Joseph Pilates, le fondateur, a inventé des principes basés sur la respiration et la concentration pour contrôler son corps. Il fait travailler toutes les chaînes musculaires à partir de la contraction du plancher pelvien et du transverse en cherchant le renforcement de son centre. Du petit matériel, bandes élastiques, petites balles accompagnent ce travail corporel.

La pratique régulière d'exercices Pilates permet de ralentir le processus du vieillissement et de prévenir des conséquences de la sédentarité.

L'objectif principal étant de rester actifs et autonomes le plus longtemps possible.

Cours Pilates seniors tous les jeudi de 14h à 15h au stadium, 66, avenue d'Ivry. Renseignements à l'accueil.

Malena

PETIT SALON DE LECTURE



Un atelier Hors les murs !

Notre douzaine de lectrices assidues, mordues, passionnées, discutailleuses, pointilleuses, curieuses, a tenu son dernier « petit salon de lecture » de juin « hors les murs », en bordure de Seine, une scène que nous pensions propice aux échanges, aux envolées lyriques, à la déclamation... mais aussi au partage autour d'une table approvisionnée par chacune. Et ce fut réussi !

Dire que nature et lecture font bon ménage est litote. Penser que beauté et simplicité sont ingrédients essentiels est évidence.

Voir que partage et amitié sont bonheur est si vrai....

Merci à Binebine, Laurent Binet, Justin Cronin, Gaël Faye, Djavadi, Arturo Perez-Reverte, José Saramago, Spinoza, Stephan Zweig, et un auteur de haïkus.... d'avoir été les supports de ces moments d'échange, de détente et de joie.

Une animatrice heureuse.

Marité - Juin 2017

TEMPS RATRAPÉ

Rapi, rapa : Les souris clochent à petits pas...
Mon coeur est las et bat, trop bas,
Comme leurs sauts, dans la poussière
Des poutres rousses du grenier
Qui vole au gré du vent des blés !

Trappe-tira ! Les grands blés de cuivre et d'argent
Longs dans le vent, attirent dans les tanières,
Les rats, les rates et la souris du vent
Qui court partout sous les barrières,
Saute et sursaute comme un coeur las.

Pati-rapière ! Blé moissonné, coeur piétiné...
Trappe-tira ! Les souris passent par les chatières
Et rapetassent les coeurs broyés...
Les coeurs tombés dans la poussière
Dans les grands vents, les vents du blé!

Huguette Bronzini

HOMMAGE A SIMONE VEIL

Le 30 juin 2017, une grande et belle dame nous a quittés, Simone Veil. La voix du peuple a précédé celle du président de la République (autrefois on disait vox populi vox Dei) pour qu'elle soit célébrée au Panthéon parmi les grands hommes et quelques femmes de notre nation. Simone Veil le mérite bien.

J'ai pensé que lui rendre hommage dans notre journal était une nécessité. En effet elle a traversé les années avec nous et a marqué profondément notre société. Plusieurs d'entre nous ont même partagé ses combats et ses convictions. Il y a eu aussi des "Justes" parmi nous. Je pense à madame Cahen dont l'histoire est racontée dans un numéro de «Généralions13».

Simone Veil a fait le récit de sa vie dans un petit livre intitulé *Une Vie**. Il devrait être dans nos bibliothèques. Il est bien écrit : n'oublions pas que Simone Veil a été élue à l'Académie Française. Vous y trouvez son enfance heureuse, son arrestation à 16 ans après le bac et sa déportation, le retour et de nouveau une vie familiale heureuse qui fut le sel et l'énergie de sa vie. Nous la retrouvons ensuite dans son combat de femme pour exister dans la société par le travail.

Puis ce sera son grand combat politique au Parlement. Elle accepte de défendre la loi sur l'avortement souhaité par le Président Giscard d'Estaing et élaborée par le Docteur Albert Simon, fondateur du planning familial. Elle gagnera pratiquement contre son camp. Elle savait que cette souffrance était injuste pour les femmes.

Puis ce fut l'Europe. Elle y croyait. Pourtant elle raconte avec beaucoup d'ironie toutes les chausse-trappes qu'elle dû franchir avant d'accéder à la Présidence de l'Europe.

Nous reparlerons d'elle bientôt pour son entrée au Panthéon avec son mari. Ce sera pour nous, un grand bonheur d'entendre encore et encore le récit d'une vie. A elle seule, si belle en plus, elle participe de l'Histoire d'un siècle dans son atrocité innommable et de l'aventure européenne dans un devenir encore à bâtir.

Henri Pousset

*Simone Veil, *"Une Vie"* collection livre de poche

Directeur de la publication : Anne Marie Guérin

Rédaction : Hélène Doucet

Mise en page : Evelyne Carchereux

Comité de lecture : Madeleine Bailly, Françoise Baude, Maryanick Bordes, Michèle Gaillard, Henri Pousset, Frédéric Girard

Impression : MGEN

Association **Généralions13** - 44, rue Vandrezanne, 75013 Paris - Tél. 01 45 80 50 79

e-mail : secretariat@generations13.org - Site internet : <http://www.generations13.org>

Adhérente à la Fédération **Généralions Mouvement** (ex *Aînés ruraux*) :

<http://www.generations-mouvement.org>