

Généralions13

Bien vivre ensemble pour mieux vieillir

L'EDITO

Après un été torride et un automne marqué par de nombreux évènements climatiques inhabituels tels que inondations torrentielles, tempêtes tropicales... on ne peut qu'être inquiets. « Winter is coming » pour reprendre le slogan de la célèbre série « Game of thrones ».

Comment en est-on arrivés là ? Au sortir de la deuxième guerre mondiale on a bénéficié en Europe du bien-être avec l'acquisition de biens matériels qui ont souvent simplifié la vie (par exemple la machine à laver, le réfrigérateur, la voiture individuelle...).

Sans nier l'amélioration de nos vies quotidiennes grâce à la révolution industrielle par rapport à celle de nos ancêtres au moyen âge, il faut bien constater que ces biens matériels se révèlent bien peu durables (obsolescence programmée) et contribuent à polluer notre planète.

On est devant ce paradoxe : l'humanité n'a jamais bénéficié de tant de bien-être (au moins dans les pays qui en profitent), la pauvreté a reculé ainsi que la violence nous dit-on. Pourtant il semble bien que cela ne soit pas si évident selon la partie du monde où l'on vit, grandit et meurt. C'est ainsi que s'impose l'idée que l'on se dirige vers une catastrophe écologique.

L'agriculture intensive et l'utilisation des engrais et pesticides ont exténué les sols et exterminé des espèces : le constat est qu'il y a de moins en moins d'oiseaux et d'insectes. Les nappes phréatiques sont polluées par ces divers produits.

La campagne de notre enfance a disparu avec le remembrement des années 60 et nous en payons le prix avec des inondations catastrophiques.

La sur exploitation des mers par la pêche industrielle contribue à la disparition des espèces. Un exemple nous concerne d'ailleurs de près : la disparition progressive du thon en méditerranée.

L'industrie alimentaire fournit à bon marché de la malbouffe surchargée en sel, en sucre et en graisses qui rendent malades les plus pauvres et intoxiquent les jeunes générations en en faisant des êtres moins résistants.

On pourrait à l'infini faire une liste des catastrophes écologiques à venir. Comment donc réagir face à ces catastrophes annoncées à notre niveau de citoyen lambda ?

On observe une mobilisation citoyenne sur le sujet comme en témoigne le film de Cyril DION « Demain » sorti en 2015 qui présente sur le mode optimiste toutes les réalisations qui permettent de contrer la catastrophe annoncée.

Le mouvement du « colibri » table sur le fait que chacun peut à son niveau œuvrer pour le sauvetage de la planète.

Cet automne le manifeste « Nous voulons des coquelicots » lancé par Fabrice NICOLINO, rescapé de Charlie Hebdo et François VIEILLERETTE directeur de l'ONG « Généralions futures » demande que soient interdits les pesticides en France. Ce mouvement citoyen apolitique veut que des mesures concrètes soient prises en faisant pression sur les politiques : des manifestations de citoyens se forment chaque mois dans toute la France pour appuyer cette revendication.

Si une prise de conscience citoyenne apparaît de nature à renverser la tendance peut-être que tout n'est pas perdu et qu'un monde plus sain se profile pour nos enfants et nos petits-enfants.

N'est-il pas important que nous soyons partie-prenante de ces combats parce que nous sommes les généralions qui ont profité des bienfaits que l'industrialisation a permis, c'est à notre tour d'être présents auprès des jeunes généralions pour préserver notre terre qui est encore le seul endroit où l'on sait vivre ?

Martine Mandopoulos-Clemente

INFOS G13

- **6 décembre 2018** conférence : « *Vieillir n'est pas toujours un long fleuve tranquille* ».
- **13 décembre 2018** : 16h30-19h : "Portes ouvertes" à G13 pour notre participation à la semaine de lutte contre toutes les discriminations.
- Pas d'accueil à l'association du vendredi 21 (au soir) au jeudi matin 3 janvier 2019.
- **8 janvier, 12 février, 12 mars 2019** (avec les intervenants santé).
- **22 janvier 2019** : Galette à 14h30 à la Mairie.
- **24 janvier 2019** : Conférence « *Le sommeil des personnes âgées et ses pathologies* ».
- **30 janvier 2019** : La médecine de ville dans le XIII^e : un exemple de coopération entre professionnels de santé.

Bonnes fêtes de fin d'année à tous !



PROJET HABITAT

Des nouvelles du projet "G13 habitat intergénérationnel prenant en compte le vieillissement"

Jérôme COUMET, Maire du 13^e s'y est très intéressé lors de son passage à G13 au début de l'été... mais nous attendons toujours les propositions conjointes de la mairie et des bailleurs en matière foncier. Une résidence en réhabilitation est en cours d'être entièrement ou en partie réhaussée.

Le projet sera présenté et débattu lors d'une soirée porte ouverte proposée par G13 dans le cadre de la semaine de lutte contre les discriminations liées aux âges le jeudi 13 décembre de 16h à 19h30.

Le groupe G13 habitat se réunit tous les mois : n'hésitez pas à nous rejoindre ! Faites vous connaître :

g13habitat@gmail.com ou message à **Monika SABATIER** à l'accueil G13

Une expérience en cours au KB !

M'intéressant aux initiatives favorisant le vivre ensemble, la solidarité et le développement durable, je me suis rendue à une réunion publique organisée le 20 février 2017 à propos d'un projet d'habitat participatif porté par la ville du Kremlin-Bicêtre, le bailleur social KB Habitat et l'accompagnateur de projet CAHP IdF. Nous étions près de 90 à cette première réunion. Un an et demi plus tard, après 21 ateliers de travail et autant de groupes de travail restreints, nous sommes un collectif soudé de 18 foyers, prêts à vivre cette aventure ensemble. Nous avons visité notre terrain et d'autres habitats participatifs à Montreuil, trouvé un nom à notre projet, La K-Bane, élaboré une Charte rassemblant nos valeurs communes, déterminé les espaces que nous souhaitons partager, créé une association de préfiguration. Nous travaillons actuellement sur la phase de programmation architecturale, pour un aménagement prévu, suite à quelques retards, en 2021. A suivre.

Émilie Pratviel, future habitante de La K-Bane

Etudiante à G13



Etudiante en Histoire à l'Université de la Sorbonne, j'ai décidé d'entamer une année de rupture et de réflexion, afin de prendre du recul et de vivre de nouvelles expériences. J'ai souhaité m'orienter vers un service civique, dans le domaine associatif et social. C'est pourquoi je me suis tournée vers Générations13. Cela fait maintenant un mois que je suis arrivée.

Je découvre jour après jour le concept de cette association. Et je suis agréablement surprise par les nombreuses activités proposées dans tous les domaines : culturels, sportifs, santé-social, mais aussi informatique. J'ai, depuis mon arrivée, participé à plusieurs ateliers, notamment l'anglais, les cours d'orthographe, le salon de lecture. J'ai été séduite par le théâtre. Vous aurez donc la surprise de me voir jouer un rôle dans le spectacle de fin d'année. Mais j'ai aussi découvert le "café partage". Un petit coup de cœur. C'est ici que nous venons discuter, débattre, partager nos loisirs ou encore nos passions, autour d'un café, des gâteaux et des rires.

On vient aussi plusieurs jours par semaine jouer à divers jeux de cartes, débattre autour de nombreux livres, faire des dictées, utiliser ou découvrir l'ordinateur.

Et c'est au fur et à mesure des jours que je comprends l'importance du "bien vivre ensemble". Celui-ci rend les choses que l'on aime intenses, intéressantes et surtout plus belles. J'ai donc hâte de découvrir plein d'autres activités et y apporter, je l'espère, un peu de ce que je connais.

Léa

NOS ECRIVAINS PUBLICS, QUI SONT-ILS ?

A **Générations13**, une douzaine de bénévoles participent au cours de l'année à cette activité.

C'est une aide gratuite et utile qui est apportée à **600** personnes par an.

Sur une année nous avons comptabilisé plus de **200** motifs différents de sollicitations. C'est de l'aide aux démarches administratives, de l'orientation vers les services concernés, des courriers de toutes sortes à rédiger, des aides à remplir des imprimés les plus variés. C'est faciliter la réalisation de démarches de plus en plus numériques, l'informatique n'est pas vraiment accessible à tous à ce jour. C'est accompagner pour des dossiers conséquents : recherche de logement, surendettement, dossier de retraite, démarche de naturalisation, contentieux...

Merci aux adhérent(e)s de G13 qui donnent une partie de leur temps pour cette activité solidaire d'écrivains publics. G13 participe aussi à l'installation de nouveaux écrivains publics dans le sud du 13^e.

(De plus, une avocate bénévole assure une permanence à G13. Il faut prendre rendez-vous).

Christian Guérin

LA VIE DES ATELIERS

ATELIER ECONOMIE



Depuis un certain nombre d'années, l'atelier « économie » se réunit régulièrement une fois par mois et décortique les problèmes économiques pour tenter de comprendre le monde dans lequel nous vivons.

Pour cette année, nous réfléchirons au budget de l'Etat 2019, et tenterons de mettre à jour ce qui va changer.

De nombreux projets de lois sont en préparation, avec « ma santé en 2022 » qui abordera la réforme des hôpitaux et le parcours de santé.

Est en préparation un projet de loi sur le Grand Age et l'Autonomie (GAA).

Depuis de nombreux mois on nous parle de la réforme des retraites. Bien sûr nous ne sommes peut-être pas nous-mêmes concernés, mais nos enfants, petits-enfants, notre voisinage le seront.

En avril et mai nous aborderons les élections européennes (programme des candidats, point sur le Brexit, les problèmes du budget italien.)

Avec en plus le pouvoir d'achat, la dette de la France, les alternatives de toutes natures, les sujets brûlants pour 2019 ne vont pas manquer, et nous n'aurons pas assez de nos séances pour y réfléchir ensemble.

Yvonne

A une amie malade

Des bulles de tendresse

Qui dansent, légères, irisées...

Tu peux les retenir

Dans le creux de ta main

Tu peux les laisser s'envoler

Vers les nuages

Qu'elles te fassent un oreiller si doux

Que tu puisses y poser ta tête,

Une couverture aux reflets du ciel

Pour que tu aies bien chaud...

Et puis si tu prêtes l'oreille,

Dans un murmure elles te diront

Que les plus jolis souvenirs

Ne s'évanouissent jamais

Et restent incroyablement vivants ...

Françoise

MARCHER, C'EST BON POUR TOUT LE MONDE Sorties « marches 6 km » avec Anne Viala



Je prends la suite de Christine Lengrand pour cette activité qui concerne tous ceux et celles qui veulent marcher pour leur santé mais ne peuvent faire de longues distances ni se déplacer trop vite. Marcher renforce les os et les articulations, diminue le mauvais cholestérol, améliore la digestion, diminue le surpoids et donne du plaisir, surtout lorsque l'exercice est pratiqué à plusieurs.

Dans ce but Générations13 propose des sorties de 3 heures ouvertes à tous les adhérents, les 2^e et 4^e jeudis du mois, de 9h à 12h dans Paris ou en proche banlieue.

Dans la mesure où je suis libre, à la belle saison (approximativement de mai-juin à septembre-octobre) j'organise parfois des balades plus longues de 8 à 9 km avec pique-nique, ce qui permet plus facilement de sortir de Paris. Mais l'été, je suis beaucoup absente... Aussi j'aimerais pouvoir compter sur une autre personne pour partager cette responsabilité.

Actuellement, il y a une quinzaine de participants. Il n'y a pas obligation d'effectuer toutes les sorties. Chacun décide ou non de venir. Indiquez-moi vos coordonnées et je vous communiquerai le programme par mail de préférence ou par téléphone. Alors, à bientôt.

Anne Viala

ATELIER CONTES

Il était une fois...



Trois conteuses qui ne voulaient pas cesser de l'être.

Et si on lançait l'idée auprès des seniors...

Générations13 leur ouvre la porte.

Est-ce littéraire, pédagogique, thérapeutique ?

Peut-être tout cela à la fois mais c'est sûrement pour le plaisir.

Pas facile la première année...Beaucoup se demandent si les contes ne seraient pas que pour les enfants, mais elles content et ça devient contagieux.

Un « noyau » accroche. Certains osent lire puis conter à leur tour.

Ils en parlent, amènent des amis.

Parfois, au bout d'une heure et demie, c'est difficile d'arrêter.

Au bout de plus de trois ans, nous commençons avec neuf « anciens » et faisons la place pour une dixième.

C'est une expérience pour chacun, chacune.

Les souvenirs d'enfance reviennent, les histoires de famille aussi.

L'ogre ou le loup ne font plus peur, chacun ose affronter ses démons.

La princesse et le prince sont là pour nous faire rêver.

Et alors le coq chanta et mon conte finit là.

Joëlle, Catherine et Marie-Claude

ATELIER RANDO 4 À L'HEURE



jJeudi 15 novembre 2018

Directeur de la publication : Anne Marie Guérin
 Rédaction : Hélène Doucet, Robert Henri
 Mise en page : Evelyne Carchereux
 Impression : MGEN

Le vide grenier de Générations13

Le vide grenier de l'association s'est déroulé le dimanche 30 septembre sur la place Paul Verlaine et alentours comme d'habitude. Il fut servi, par chance, par un temps agréable presque estival l'après midi.



Grâce à vos dons le stand de Générations13 a rapporté environ 300 euros, un peu moins que l'année dernière. En effet nous avons remarqué qu'on nous avait apporté un peu moins d'objets à vendre. Nous avons vendu 65 emplacements et concédé quelques uns gratuits à des associations du quartier.

Nos stands en plus de ceux, assez nombreux retenus par nos adhérents, sont réservés en grande partie par des habitués redemandant le même emplacement d'année en année. Ils nous disent qu'ils aiment particulièrement ce vide grenier le plus sympa du quartier pour son ambiance amicale, chaleureuse. Leurs remerciements semblent sincères et nous invitent à continuer.



Hélène

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

Générations13 vient d'éditer une brochure « Bien Vieillir chez soi » qui, nous le pensons, répond à un certain nombre d'interrogations de nos adhérents et adhérentes.

Dans cette brochure vous trouverez des pistes ou des solutions pour vous faciliter la vie afin de « bien vieillir chez soi ».

Cette brochure est à retirer à G13.

Remplissez et découpez le formulaire ci-dessous.

Envoyez le ou déposez le à l'accueil de G13, Léa (la volontaire du service civique) se fera un plaisir de vous recevoir et de vous remettre cette brochure.

Nom : _____
 Prénom : _____
 Adresse : _____
 Téléphone : _____

A découper selon le pointillé

Association **Générations13** 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 **Générations Mouvement** (ex *Aînés Ruraux*) :
<http://www.generations-mouvement.org>