



Les groupes de parole et ateliers d'expression à Paris

OLD'UP, la «Génération des Vieux debout», est une association loi 1901, agréée d'intérêt général, fondée à Paris en 2008.

Les réunions OLD'UP sont ouvertes à tous. Il en existe deux types : les groupes de parole et les ateliers d'expression. Se rencontrer en groupe ou en atelier est une manière de rester relié, en éveil et surtout acteur debout dans un monde qui bouge...

Chaque réunion OLD'UP est un temps et un lieu de rencontre pour se voir, se parler, s'écouter et se dire. Chaque participant a la possibilité de faire état de son vécu à travers son cheminement personnel, au regard de l'actualité ou à partir d'un thème choisi.

Chacun est libre de s'exprimer et de réagir à ce qu'il entend.

L'écoute est toujours bienveillante, favorisant la rencontre avec les autres et avec soi-même.

Les groupes de parole

Un groupe de parole est le lieu où l'on se sent particulièrement relié à OLD'UP. Tous les groupes traitent du vieillissement, mais avec des nuances. Ce qui les spécifie tous : l'échange, uniquement à partir des expériences vécues par chacun, et la confidentialité. La simplicité, l'authenticité, l'humour, font souvent de ces rencontres mensuelles de vraies occasions de tisser des liens.

Les ateliers d'expression

Les ateliers ont un objet commun : ils favorisent la réflexion, ils encouragent la construction d'une pensée, la confrontation des idées et conduisent à s'exprimer y compris sur le vécu profond. Ils permettent de rester curieux, ouverts à l'actualité dans le monde, mais aussi à la littérature et aux arts.

www.oldup.fr



Groupes de parole et ateliers d'expression : le mode d'emploi

Vous trouverez ci-dessous la liste des groupes de parole et des ateliers d'expression actuellement en activité à Paris.

Pour en savoir plus ou contacter l'animateur, rendez-vous sur le site de l'association www.ouldup.fr, à la rubrique «nos groupes».

Vous aurez toutes les informations utiles et à jour !



Les groupes de parole

- 1 - Les liens familiaux
- 2 - Vivre ma réalité
- 3 - Le temps qui nous construit
- 4 - Le goût de vivre
- 5 - Les septua-octogénaires
- 6 - Sens de la vie, spiritualité du up
- 7 - Méditation
- 8 - Spiritualité*

* en cours de réorganisation

Les ateliers d'expression

- 1 - Ateliers d'écriture :
«Bulles de mémoire»
et «Brins de mémoire»
- 2 - Atelier d'écriture :
«Jouer avec les mots»
- 3 - L'autobiographie :
«Se retrouver en se racontant»
- 4 - Lectures
«Psy et vieillissement»
- 5 - Lectures «A bâtons rompus»
- 6 - Actualités culturelles
- 7 - Actualités internationales
- 8 - Relations médecin/malade



www.ouldup.fr
contact@ouldup.fr
06 72 53 55 51

Octobre 2025