

C - LES ATELIERS A THÈMES

Rester curieux, ouverts à l'actualité dans le monde, mais aussi à la littérature et aux arts. C'est un défi qu'OLD'UP propose à ses membres.

Coordonnatrices : Françoise Sauvage avec Sylvia Ertzer

1 – ACTUALITÉS INTERNATIONALES

Françoise Sauvage

fr.sauvage@wanadoo.fr

Eric Straram

eric.straram@gmail.com

Étudier un sujet d'actualité, parfois brûlant, en France ou à l'international, sélectionné lors de la séance précédente. Un bref exposé en début de séance, appuyé le plus souvent sur une documentation adressée aux membres, alimente les discussions et les échanges.

2 – « AU FIL DES LECTURES »

Amicie de Balorre

amiciemarc@gmail.com

Yvette Sultan

yvettesultan@sfr.fr

Étudier un genre : la nouvelle, le polar, la BD, l'essai... Choisir un thème : une littérature étrangère, notre société, le sport, l'écologie... Sélectionner un livre dont on parle et découvrir les lectures différentes de chacun. Partager ses découvertes.

3 – ACTUALITÉS CULTURELLES

Silvia Ertzer

silvia.ertzer@orange.fr

Catherine Bailleux-Legrand

catherine_bailleux@orange.fr

Parler, écouter, dialoguer allègrement sur des sujets culturels qui nous tiennent à cœur : chaque mois nous partons à la découverte des dernières actualités - films, expositions, spectacles, concerts - avant d'aborder le thème du jour choisi d'avance.

4 - RELATIONS MEDECINS / MALADES

Marie-Claire Chain

mcchain@wanadoo.fr

Monique Cambier

ymcambier@wanadoo.fr

L'objectif de ce groupe est d'établir d'abord une relation de confiance entre les participants qui se posent des questions sur leur santé et les problèmes liés à leurs relations avec les médecins et l'hôpital lorsque c'est nécessaire.

Les groupes et ateliers de OLD'UP

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 plusieurs types : les Groupes de Parole, les Ateliers d'Expression et les Ateliers à Thèmes. Se rencontrer en groupe ou en atelier est une manière de rester relié, en éveil et surtout d'être un 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, éclairé par 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.

Vous trouverez dans ce document une présentation succincte de tous les groupes de parole et ateliers OLD'UP. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter directement les animateurs, ou rendez-vous sur le site www.oldup.fr/nos-groupes.

A - LES GROUPES DE PAROLE

Un groupe de parole est un lieu où l'on se sent particulièrement relié à OLD'UP. Tous les groupes traitent du vieillissement, mais avec des nuances, en fonction de la couleur du temps d'aujourd'hui, de celui d'hier, du nouveau personnel. Ce qui les spécifie tous, c'est que l'on échange uniquement à partir des expériences vécues par chacun. La simplicité, l'authenticité, l'humour font souvent de ces rencontres mensuelles de vraies occasions de tisser des liens.

Coordonnatrices : Nancy de la Perrière avec Geneviève Mansion

1 – LES LIENS FAMILIAUX

Geneviève Mansion

genevieve.mansion@wanadoo.fr

Marie-Jeanne Kouskoff

mjkouskoff@gmail.com

Les relations familiales évoluent au fil des temps : à l'approche du grand âge des changements subtils s'opèrent ! Qu'ils soient choisis ou subis, ils nous interrogent, nous obligent à nous adapter et à réinventer sans cesse nos rôles et places dans la chaîne des générations.

2 – VIVRE MA REALITE

Nancy de la Perrière

nlp@wanadoo.fr

Geneviève Autonne

genevieve.autonne@orange.fr

Il s'agit dans ce groupe de parole de parler de NOTRE vie, avec ses caractéristiques propres. Comment les qualifier et comment "faire avec" dans tous les domaines qui nous concernent : notre personne, notre entourage, le cadre de vie qui s'impose à nous aujourd'hui....



MDA, 4 rue Amélie, Paris 7e

Tél. : 06 72 53 55 51

Courriel : contact@oldup.fr

Site internet : www.oldup.fr

3 – LE TEMPS QUI NOUS CONSTRUIT

Eliane Lacroix

lacroix.el@wanadoo.fr

Geneviève Autonne

genevieve.autonne@gmail.com

Le temps est insaisissable et pourtant il nous accompagne. Il passe vite ou lentement, il est le compagnon de tous les jours. Ce sujet vaste et riche nous permet d'échanger sur tous les thèmes qui l'entourent et qui sont au cœur de nos vies ainsi que sur ceux qui sont proposés par le groupe.

4 – LE GOÛT DE VIVRE

Laure Brandt

laurebrandt34@gmail.com

Eliane Lacroix

lacroix.el@wanadoo.fr

Françoise Lavelle

francoise.lavelle@wanadoo.fr

Le goût de vivre ne va pas de soi. Nous cherchons comment fabriquer en nous cette alchimie, ce regard positif sur la vie, malgré les multiples difficultés à surmonter. Nos échanges en groupe nous permettent de trouver les clés pour nous aider à cultiver ce désir de bien vivre.

5 - LES SEPTUAGÉNAIRES

Marie-Claire Chain

mcchain@wanadoo.fr

Monique Cambier

ymcambier@wanadoo.fr

Pas de thème précis dans ce groupe, l'essentiel étant d'échanger sur la prise de conscience du changement de dizaine à un moment de la vie où l'on ne ressent pas encore les petits handicaps de l'avancée en âge.

6 – LA RELATION A NOTRE CORPS AU FIL DU TEMPS

Bernadette Aumont

bernadette.aumont0589@orange.fr

Laure Brandt

laurebrandt34@gmail.com

En vieillissant, nous sentons que le corps prend peu à peu une nouvelle place dans notre vie. Jusqu'à-là (sauf maladie grave), il faisait ce que nous voulions. Et voilà que peu à peu il commence à s'exprimer de plus en plus clairement. Faut-il l'écouter ou le faire taire ? Le traiter rudement ou céder gentiment à ses demandes ? Y aurait-il lieu de négocier avec lui ? Et comment ?

7 – APPRENDRE A VIEILLIR

Anne de La Loge

anne.delaloge1932@gmail.com

Eliane Lacroix

lacroix.el@wanadoo.fr

La Résidence Service Arcadie de Paris XVe rassemble tous les mois une vingtaine de résidents pour échanger sur les thèmes liés à l'actualité et à l'avancée en âge, ce qui leur permet de mieux se connaître et d'échanger sur leur vécu.

8 - LES AIDANTS

Nancy de la Perrière

nlp@wanadoo.fr

Les «aidants» sont plus ou moins (au sens propre) indispensables à un proche pour lui permettre de continuer à vivre sa vie, sans difficultés matérielle ou psychique excessives. Comment tenir cette place d'aidant, sans en souffrir trop, en continuant à mener sa propre vie ? Nous pourrions mettre en commun les questions que nous nous posons.

B - ATELIERS D'EXPRESSION

Les ateliers d'expression ont un objet commun : ils favorisent la réflexion, ils encouragent la construction d'une pensée et conduisent à s'exprimer sur l'inactuel, l'esprit, le vécu profond.

Coordonnateurs : Claude Caillart et François Monconduit

1 – BULLES DE MEMOIRE

Claude Caillart

claudc.caillart@orange.fr

Pour débutants désireux d'évoquer des souvenirs enfouis et lointains, l'atelier propose une méthode simple. Favoriser la remontée des « bulles » légères, les écrire, les lire, et peut-être les réunir un jour, en un ouvrage collectif. Pour des raisons de place et d'efficacité, le nombre de participants est limité.

2 – ATELIER D'ECRITURE

Bernadette Aumont

bernadette.aumont0589@orange.fr

Claire-Marie Agnus

claire-marie.agnus@laposte.net

“Chaque mot est une histoire”, entendre de loin leur sonorité, goûter les styles, trouver le sien en se lançant au fil de la plume toujours plus alerte. Des textes qui, lus à haute voix, prennent un relief inattendu.

3 – SPIRITUALITÉ

François Monconduit

francois.monconduit@gmail.com

Marc Cohen

marc.cohen52@gmail.com

Parler ensemble de la Spiritualité comme constitutive de toute vie humaine. Parce qu'elle nous aide à nous définir comme être humain singulier. Parce que c'est en elle que nous donnons sens à tous nos actes.

4 – NOUS RENDRE «PRÉSENTS» PAR LA MÉDITATION

Marie-Thérèse Lunven

bernardlunven@orange.fr

Claudine Brisset

claudinebrisset@gmail.com

Venez faire une pause et vous initier à la méditation... Beau cadeau que l'on se fait : ne plus bouger, se taire, être seul avec soi-même au sein du groupe, comme au bord d'une intarissable source de confiance, de joie et d'amour.

5 – MOURIR ET ALORS...

Marie-Thérèse Lunven

bernardlunven@orange.fr

Nicole Valcke

nicole.valcke@gmail.com

Non pas la mort, mais la conscience de la mort nous fait réaliser la chance que nous avons d'être vivants : joie de respirer, joie d'exister. « Cette conscience de la mort fait naître en nous 3 désirs : désir de réalisation, désir de dépassement, désir de transcendance » écrit François Cheng dans ses *Cinq méditations sur la mort autrement dit sur la vie*. Elle intensifie tout ce que nous vivons : rencontres, événements, détails du quotidien...