



## LES ATELIERS - GROUPES OLD'UP

site : [www.oldup.fr](http://www.oldup.fr) – mail : [contact@oldup.fr](mailto:contact@oldup.fr)

**OLD'UP, "Plus si jeunes, mais pas si vieux"** - Association Loi 1901, agréée d'intérêt général, réunit ses membres suivant différents volets, et intervient dans de nombreuses entités où les personnes âgées apportent leurs spécificités. Elle incarne le vieillissement participatif.

Voir le planning des lieux et dates publié trimestriellement sur le site internet.

### **A- LES GROUPES DE PAROLE ET ATELIERS D'EXPRESSION**

*Responsables : Nancy de la Perrière avec Eliane Lacroix*

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, en fonction de la couleur du temps d'aujourd'hui, de celui d'hier, du renouveau 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.

#### **1 – LES LIENS FAMILIAUX**

*Animatrice : Geneviève Mansion - mail : [genevieve.mansion@wanadoo.fr](mailto:genevieve.mansion@wanadoo.fr)*

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 rôle et place dans la chaîne des générations.

A partir de nos "actualités" familiales, nos joies et difficultés, grâce à nos échanges nous tentons de trouver la bonne distance avec les uns et les autres et la voie de la sérénité.

#### **2 – LE SENS DE LA VIE, SPIRITUALITE du « UP »**

*Animatrice : Marie-Thérèse Lunven – mail : [bernardlunven@orange.fr](mailto:bernardlunven@orange.fr)*

“ La vieillesse, temps de vacance, de liberté retrouvée ?

Oui, la vieillesse nous contraint à ralentir, à faire face à de petits ou grands handicaps, des deuils, des pertes de toutes sortes... mais ce ralentissement peut aussi nous permettre de prendre le temps de vivre plus intensément, de goûter chaque instant, de dire oui à la vie.

La vieillesse nous porte, nous guide vers ce qui en nous est plus grand que nous, qui comble nos manques, nos incertitudes, nous apporte la sérénité, voire la joie.

C'est à cette recherche que le groupe s'attelle.

#### **3–VIVRE MA RÉALITÉ**

*Animatrice : Nancy de la Perrière – mail : [nlp@wanadoo.fr](mailto:nlp@wanadoo.fr)*

Il s'agit 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....

#### **4 - LE TEMPS QUI NOUS CONSTRUIT**

*Animatrices : Eliane Lacroix et Geneviève Autonne - mails : [lacroix.el@wanadoo.fr](mailto:lacroix.el@wanadoo.fr)  
[genevieve.autonne@gmail.com](mailto: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.

## 5- NOUS RENDRE « PRESENTS » PAR LA MEDITATION

*Animatrice* : Marie-Thérèse Lunven - mail : [bernardlunven@orange.fr](mailto:bernardlunven@orange.fr)

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.

« Où cours-tu ? Ne sais tu pas que le ciel est en toi » Christine Singer

## 6 - LES « NONAGENAIRES » SE PARLENT

*Animatrice* : Bernadette Aumont - mail : [bernadette.aumont0589@orange.fr](mailto:bernadette.aumont0589@orange.fr)

« Les Nonagénaires » ont besoin de se parler pour chercher ensemble ce qui les spécifie et définir leur identité pour se faire reconnaître comme des interlocuteurs précieux et des acteurs sociaux nécessaires. Les autres générations et les médias ont tendance à parler des "vieux" en termes de maladies, de traitements, de coût social et donc en "objets" de soins, fort rarement en "objets d'intérêt" qui ont encore une place à tenir au milieu des autres.

## 7 – LE GOUT DE VIVRE

*Animatrices* : Laure Brandt, Eliane Lacroix assistées de Françoise Lavelle - mails :

[laurebrandt34@gmail.com](mailto:laurebrandt34@gmail.com) [lacroix.el@wanadoo.fr](mailto:lacroix.el@wanadoo.fr) et [francoise.lavelle@wanadoo.fr](mailto: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.

## 8 - LES SEPTUAGÉNAIRES

*Animatrices* : Marie-Claire Chain et Monique Cambier - mails : [mcchain@wanadoo.fr](mailto:mcchain@wanadoo.fr) et

[ymcambier@wanadoo.fr](mailto:ymcambier@wanadoo.fr)

Dans ce groupe : pas de thème précis. 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.

Mettre en mots les difficultés du choix des divers engagements que l'on prend.

Parler de l'évolution de sa vie privée.

Et surtout réfléchir aux différentes manières de cultiver son optimisme et sa force de vie.

## 10 et 11 et 12 - SPIRITUALITE (3 groupes)

*Animateur* : François Monconduit – mail : [francois.monconduit@gmail.com](mailto:francois.monconduit@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.

Parce qu'elle nous permettrait de faire vivre la joie au cœur du tragique inhérent à notre condition.

## 13 – LA RELATION AU CORPS VIEILLISSANT

*Animatrices* : Bernadette Aumont et Laure Brandt – mails : [bernadette.aumont0589@orange.fr](mailto:bernadette.aumont0589@orange.fr) et

[laurebrandt34@gmail.com](mailto:laurebrandt34@gmail.com)

En vieillissant nous sentons que le corps prend peu à peu une nouvelle place dans notre vie. Jusque 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 : « on ne va pas continuer cette marche, elle est trop longue, « ne sortons pas, il fait trop froid », « n'allons pas à cette réunion, nous ne sommes pas concernés », et nous voilà obligés de composer avec ce compagnon récalcitrant ! 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 ?

Notre groupe se propose de réfléchir à toutes ces questions et d'en tirer des conclusions pratiques pour notre vie de personne âgée.

## 14 – APPRENDRE A VIEILLIR

Responsables : Anne de La Loge et Eliane Lacroix – mails : [anne.delaloge1932@gmail.com](mailto:anne.delaloge1932@gmail.com) et [lacroix.el@wanadoo.fr](mailto:lacroix.el@wanadoo.fr)

La Résidence Service Arcadie de Paris XVème rassemble tous les mois une vingtaine de résidents qui sont très heureux d'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.

## B- LES GROUPES D'INFORMATION ET DE RÉFLEXION

Responsable : Françoise Sauvage

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.

### 1 – ACTUALITÉS

Animateurs : Françoise Sauvage et Eric Straram - mails : [fr.sauvage@wanadoo.fr](mailto:fr.sauvage@wanadoo.fr) et [eric.straram@gmail.com](mailto:eric.straram@gmail.com)

Etudier 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. Exemple de sujets traités récemment : l'Europe et la pandémie, l'OTAN et le nouvel ordre économique, la Méditerranée et le droit de la mer, l'Europe et l'Arctique. Des compte-rendus sont sur le site internet de OLD'UP.

### 2 – « AU FIL DES LECTURES »

Animatrice : Amicie de Balorre - mail : [amiciemarc@gmail.com](mailto:amiciemarc@gmail.com)

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

A l'occasion d'un anniversaire, revisiter l'œuvre d'un écrivain

Et en amoureux de la littérature, partager ses découvertes

Chaque participant, s'il le désire, fait un court compte-rendu de son choix. Ces textes sont réunis pour être publiés sur le site internet de OLD'UP.

### 3 – ACTUALITES CULTURELLES

Animatrice : Silvia Ertzer - mail : [silvia.ertzer@orange.fr](mailto:silvia.ertzer@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. C'est notre temps re-créatif propice aux échanges d'idées et aux émotions partagées. Ainsi, nous espérons donner envie de sortir, encourager des rencontres et des initiatives et faciliter une cohérence dynamique du groupe.

### 4 - RELATIONS MÉDECINS / MALADES

Animatrices : Marie-Claire Chain et Monique Cambier - mails : [mcchain@wanadoo.fr](mailto:mcchain@wanadoo.fr) et [ymcambier@wanadoo.fr](mailto: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 tous les problèmes liés à leurs relations avec les médecins et l'hôpital lorsque c'est nécessaire.

Apprendre à s'écouter sans être intrusif.

Préparer sa consultation à l'aide de spécialistes invités.

Reconnaître les symptômes qui amènent à consulter.

Échanger entre participants qui se font part de leurs expériences tant médicales que chirurgicales.

Comprendre la position des médecins grâce aux documents que les animatrices et les participants collectent, ce qui permet de tenir à jour son dossier médical.

## 5 – EUROPE - INTERNATIONAL

*Animatrices* : Françoise Sauvage, Marie-Françoise Fuchs et Moïra Allan –mails :

[fr.sauvage@wanadoo.fr](mailto:fr.sauvage@wanadoo.fr), [mffoldup@gmail.com](mailto:mffoldup@gmail.com) et [moiraallan@yahoo.fr](mailto:moiraallan@yahoo.fr)

Approfondir nos connaissances, les actualiser. Participer à différentes actions, suivre les colloques et les réunions des instances œuvrant pour l'Europe et dans le Monde.

Nous informer mutuellement et agir pour faire progresser la participation citoyenne dans des actions culturelles et sociétales soutenant la construction européenne notamment par la reprise des cafés créatifs.

Être en liaison avec des réseaux internationaux liés à l'allongement de la vie : Age Platform Europe, le groupe de travail des Nations Unies ou encore le site Pass It On network.

## 6- ATELIER D'ÉCRITURE

*Animatrices* : Bernadette Aumont - mail: [bernadette.aumont0589@orange.fr](mailto:bernadette.aumont0589@orange.fr)

“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.

## 7- ATELIER D'ÉCRITURE “ Bulles de mémoire “

*Animateur* Claude Caillart et Jocelyne Augier – mail : [claudercaillart@orange.fr](mailto:claudercaillart@orange.fr) et

[jocelyneaugier@hotmail.com](mailto:jocelyneaugier@hotmail.com)

Pour débutants désireux d'évoquer des souvenirs enfouis et lointains, l'atelier propose une méthode simple.

Le projet est de 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 ; se renseigner auprès de l'animateur.

## C - LES ATELIERS - GROUPES D' ACTIONS DE TERRAIN REPRESENTANTS D'USAGERS

*Responsables* : Marie Geoffroy et Geneviève Dolivet - mails : [geoffroy.andre@wanadoo.fr](mailto:geoffroy.andre@wanadoo.fr) et [genevieve.dolivet-charpentie@orange.fr](mailto:genevieve.dolivet-charpentie@orange.fr)

OLD'UP a reçu de l'ARS - Agence Régionale de Santé - l'accréditation de ses membres en tant que "Représentants d'Usagers". Par le respect des droits des usagers et de leurs familles - information, dignité, confidentialité, soulagement de la douleur, respect de la fin de vie ... -, les "Représentants d'Usagers" veillent à la qualité de la prise en charge, à la sécurité et au bien être des usagers. dans le milieu institutionnel des hôpitaux, cliniques et EHPAD.

Au-delà de la fonction d'assistance, ils portent les plaintes et réclamations des usagers devant les instances de l'établissement.



MDA 4 rue Amélie 75007 PARIS, tél : 06 72 53 55 51  
Courriel : [contact@oldup.fr](mailto:contact@oldup.fr) - Site : [www.oldup.fr](http://www.oldup.fr)