

6 – 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. Un 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.

7 – ACTUALITÉS INTERNATIONALES

Eric Straram

eric.straram@gmail.com

Françoise Sauvage

fr.sauvage@wanadoo.fr

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.

8 - RELATIONS MÉDECIN / MALADE

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.

9 – VIVRE LES CHANGEMENTS

Yannick Pouliquen

yan.pouliquen@wanadoo.fr

Danièle Maza

danpav@orange.fr

Changer, c'est vivre ! Avec l'âge, les changements sont davantage source de stress. Ils affectent notre corps mais aussi notre mental.

Ensemble, de manière ludique, nous cherchons à comprendre ces phénomènes pour mieux les vivre, s'y adapter et retrouver confiance en entraînant notre mémoire et notre concentration, en imaginant des stratégies compensatoires.

Nous ne manquons pas de ressources !

Les groupes et ateliers de OLD'UP à Paris

site : www.oldup.fr - mail : contact@oldup.fr

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. 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.

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 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.

**Coordonatrices : Geneviève Mansion
avec Nancy de la Perrière et Eliane Lacroix**

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 rôle et place dans la chaîne des générations.

2 – VIVRE MA REALITÉ

Nancy de la Perrière

nlp@wanadoo.fr

Geneviève Autonne

genevieve.autonne@gmail.com

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

Eliane Lacroix

lacroix.el@wanadoo.fr

Françoise Lavelle

francoise.lavelle@wanadoo.fr

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

5 - LES SEPTUA/OCTOGÉNAIRES

Marie-Claire Chain

mcchain@wanadoo.fr

Monique Cambier

ymcambier@wanadoo.fr

Ce groupe s'adresse à tous ceux et celles qui découvrent entre 70 et 80 ans quelques changements tant sur le plan de l'énergie, et des transformations physiologiques, psychologiques, affectives et morales. Les participants éprouvent le besoin d'en parler.

6 – APPRENDRE À 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 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.

7 - LES AIDANTS

Nancy de la Perrière

nlp@wanadoo.fr

Bernard Da

bernard.da@orange.fr

Les «aidants» sont 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 ?

8 - SENS DE LA VIE, SPIRITUALITÉ DU UP

Marie-Thérèse Lunven

bernardlunven@orange.fr

Claudine Brisset

claudinebrisset@gmail.com

Grandir en humanité. Alors que notre vieillesse nous contraint à ralentir, nous sommes incités à lui donner du sens, à donner de la valeur à la lenteur, au silence, à la solitude, toutes choses qui conduisent à la sagesse... Etre plein de gratitude pour la beauté, l'amitié, la tendresse, tout ce qui nous permet de goûter le Vivant et s'en émerveiller.

9 – MÉDITATION

Marie-Thérèse Lunven

bernardlunven@orange.fr

Claudine Brisset

claudinebrisset@gmail.com

Dans notre vie plus ou moins stressante, bruyante, agitée..., la méditation est un moment de silence où nous nous connectons avec notre intériorité, notre centre et pour certains « ce qui en nous est plus grand que nous ». Nous goûtons une présence, celle du vivant. Ne rien attendre, tout est là. C'est un trésor.

10 – SPIRITUALITÉ

François Monconduit

francois.monconduit@gmail.com

Marc Cohen

marc.cohen52@gmail.com

L'enjeu d'un groupe de parole Spiritualité est de travailler ensemble sur une expérience existentielle personnelle, ouverte sur une réalité qui la dépasse. Celle-ci inclut le rapport que l'on a avec soi-même comme avec les autres.

B - LES ATELIERS

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.

Coordonnatrices : Brigitte Cadéac, Marie-Paule Debray et Martine Gruère

1 – ATELIERS D'ÉCRITURE «BULLES DE MÉMOIRE» ET «BRINS DE MÉMOIRE»

Bulles de mémoire

Claude Caillart

claud.cailleart@orange.fr

Geneviève Autonne

genevieve.autonne@gmail.com

Brins de mémoire

Claude Caillart

claud.cailleart@orange.fr

Isabelle Straram

straram@gmx.com

De nos mémoires, des souvenirs surgissent, que nous prenons plaisir à partager. Oser les explorer, les écrire, les lire à voix haute ; tel est l'exercice pratiqué, devant un auditoire bienveillant. Pour faciliter la démarche, nous proposons une méthode très simple. Chacun se l'approprie et l'améliore à son rythme. De-là des Bulles, de-ci des Brins.

2 - ATELIER D'ÉCRITURE « JOUER AVEC LES MOTS »

Claire-Marie Agnus

claire-marie.agnus@laposte.net

Marie-Claude Layre

marieclaudelayre@gmail.com

Bien que réunis par leur attachement aux mots et aux textes, lus ou écrits, les participants à ce groupe n'ont pas la prétention de devenir écrivains. A partir d'une proposition, chacun rédige son texte sur place. Leur lecture, lecture partagée, étonne par la diversité qu'elle déploie autour d'un même thème avec parfois la surprise de remonter des pépites enterrées par l'oubli. La multiplication des points de vue dessine le portrait d'une époque.

3 – L'AUTOBIOGRAPHIE : « SE RETROUVER EN SE RACONTANT »

Patricia Pincé de Solières

p.pince@manability.com

Marie-Françoise Fuchs

mffoldup@gmail.com

Sans en avoir toujours conscience, on questionne tout au long de sa vie sa relation aux siens, à ses aïeux, à ses racines. Notre imagination remplit les creux et écrire fait de son histoire un enjeu de vérité. L'autobiographie est une réflexion aiguës par le besoin d'interroger, de comprendre, de transmettre à ses proches ou à un cercle plus large ce qui nous a façonnés, ce qui nous fonde.

4 - LECTURES « PSY ET VIEILLESSEMENT »

Marie-Françoise Fuchs

mffoldup@gmail.com

Martine Gruère

jpmgruere@gmail.com

Depuis 2015, ce groupe se réunit une fois par mois pour étudier 3 ou 4 livres parus récemment généralement et appartenant au thème du «vieillessement». Approche à la fois psychologique, psychanalytique, historique, contextuelle et sociologique des textes qui sont sélectionnés pour être le reflet de l'actualité concernant le vieillissement.

5 – LECTURES « À BÂTONS ROMPUS »

Annie Vallée annie.vallee@orange.fr

Martine Frapier

marthefrapierprouvost@orange.fr

Partager le plaisir de la lecture. Converser sur le thème de la littérature. Quels que soient les genres (romans, essais, biographies, poèmes, théâtre...), les pays, les époques, les adaptations cinématographiques. Grande souplesse d'organisation et liberté de choix des participants.