



Le bien vieillir



Quand ma maman a été hospitalisée plus de trois mois, un médecin nous a conseillé, à moi-même et à mes frères, d'envisager la maison de retraite pour un

suivi médical constant.

Quitter sa maison, son environnement plein de souvenirs à 90 ans et puis aussi s'adapter à une autre vie, c'est une aventure !

Pour moi cela m'a fait réfléchir sur la vie, sur la mort. On est prêt sans être prêt !

Ma visite toutes les semaines était indispensable. Je la sentais heureuse, en sécurité, ne souffrant pas de solitude. Elle me disait au revoir comme une enfant ; ainsi je peux dire que notre relation de fille à mère avait changé ! Je prenais soin d'elle. Ma maman est partie sereine et en paix à l'âge de 92 ans.

Seniors, soyez acteurs de votre santé

Après avoir suivi cette conférence, je me suis dit pourquoi ne pas faire cela à Quatremare ? Cette conférence était animée par l'association de santé et de prévention sur les territoires de Haute-Normandie.

La rencontre avec Mr Durant, un professionnel de santé, m'a permis d'aborder les éléments clefs du « bien vieillir » : 70% du vieillissement est lié aux comportements et aux habitudes de vie.

Nous avons mis en place des ateliers « bien vieillir » qui ont eu lieu à la mairie de Quatremare. Ils se sont déroulés sur sept semaines répartis sur un après-midi d'une durée de trois heures. Une quinzaine de personnes de différents villages ont participé !



Repas au restaurant – Huguette 3^{ème} à droite

Thèmes des sept ateliers :

- Bien dans son corps, bien dans sa tête.
- Pas de retraite pour la fourchette.
- Les cinq sens en éveil.
- Les os : apport en calcium et activité physique.
- Les médicaments : un produit pas comme les autres.
- Dormir quand on n'a plus 20 ans.
- Hygiène dentaire.

Tous ces ateliers ont été animés par un animateur compétent et dynamique.

Tout cela a permis à tous les participants de mieux se connaître, d'échanger et de partager sur la vie quotidienne. Après chaque atelier, une dégustation d'un gâteau, fait chacun son tour, a permis aussi l'échange de délicieuses recettes. On garde en mémoire le gâteau à la carotte de Jacqueline ! L'association offrait les boissons.

Une grande convivialité s'est créée. Ainsi pour clôturer ces ateliers, un repas au restaurant de Quatremare a été organisé.

De cette expérience, de belles amitiés sont nées pour chacun de nous. Une vie affective, sociale et harmonieuse sans solitude aide à bien vieillir !

Je vous conseille un formidable livre : *L'art de bien vieillir*, d'Anselm Grün, aux éditions Albin Michel.

Huguette FEUGERE
Quatremare (Eure)