

Y a pas d'âge

QU'EST-CE QUE LA FLEUR DE L'ÂGE? SINON UNE ROSE ÉPANOUIE PAR L'AUTOMNE.

JOSIANE COEJIMANS



Dans la peau d'une seniore

CONFIDENCES Passé la soixantaine, on est confronté à de nouveaux paradigmes. Pour y faire face, chacune et chacun relève à sa manière différents défis. Tous avec le même but, bien vieillir.

Sept heures du mat. J'ouvre un œil et me souviens avec plaisir que je n'ai pas à me rendre au bureau. Une heure de lecture de journaux online en sirotant mon café au lit et c'est ma hanche droite qui me rappelle que je vieillis. Aïe. Ça coince au lever. Il est temps de m'offrir un automassage et de faire mes exercices de Lu-Jong. M. de Lafayette miaule pour sortir, le téléphone sonne et le Lu-Jong rejoint le coin des bonnes intentions.

La tête et les jambes

Il faut vraiment que j'aie plus de discipline. C'est surtout ça qui a changé depuis que j'ai atteint la soixantaine: le souci de structurer ma journée, de prendre ma santé en main. Bouger, garder mobilité et équilibre, bref vieillir en forme. Ça me tient à cœur, comme à la plupart des seniors. Alors, depuis peu, je ne rechigne plus à marcher. Je gare ma voiture à 500 m de mon lieu de rendez-vous, je veille à boire assez d'eau et je limite ma gourmandise légendaire (ça, c'est presque vrai).

Surtout, ne pas plonger dans le désert intellectuel. Lire, voir des films, écouter les nouveautés musicales, apprendre une nouvelle langue via une application ludique ou prendre des cours. Rester à l'affût de l'actu, des créations, des progrès et des mutations de la société. Demeurer ouverte, débattre avec des jeunes pour essayer de comprendre certains changements qui, à première vue, me heurtent. Ne pas oublier mes ami.es. Sourire au voisin. Embrasser mon (mes) amour(s). Ne pas ne pas devenir une vieille conne.

Dans l'édition de «Y'a pas d'âge» du mois d'août de l'an dernier, Pasqualina Perrig-Chiello, professeure émérite en psychologie du développement vice-présidente la Senioreuni Bern, encourageait la formation continue pour les seniors. «La formation en général, quelle qu'elle soit, est un des grands prédicteurs de l'espérance de vie. Apprendre aide à conserver ses capacités physiques et intellectuelles, à préserver l'autodétermination et à retarder les maladies démentielles. Il n'est jamais trop tard pour acquérir une formation et des connaissances.» Elle nous rappelait que «Toutes les interactions sociales sont bonnes pour vieillir en meilleure santé! Lire, danser, chanter, faire de la musique ou de la rythmique, c'est de la nourriture pour le cerveau!»

Jean-Luc*, 77 ans, souffre de la maladie de Parkinson. «Mon défi quotidien? Rester positif. Essayer de trouver une ou deux raisons de me réjouir chaque jour. Apprécier les moments doux que la vie m'offre encore.» Le moral, ça s'entraîne. À croire que c'est un muscle. Un rayon de soleil, un sourire et la vie est plus légère.

Rester visible

À Patrice*, restaurateur de 67 ans, il lui a fallu 3 ans, «le temps d'un apprentissage», dit-il, pour intégrer ce nouveau mode de vie qu'est la retraite. «Pour me détacher de l'apéro de 11 heures et de celui de 18 heures. Bref, pour changer mes habitudes, pour organiser ma journée afin de ne

pas rester à glander devant la télé.» Cet ancien cafetier très actif a soudain eu l'impression d'être devenu inutile. «Je me disais: ça sert à quoi de sortir, je n'existe plus pour la société.» Heureusement, après «cet apprentissage», les choses ont changé. «J'ai dû me bousculer, aller à la rencontre des autres. Aujourd'hui, je revis et je suis conscient que j'ai un rôle à jouer.»

Noëlle*, indépendante encore active à 70 ans, a remarqué que pour rester crédible face à ses jeunes collaborateurs et clients, il fallait avoir bonne mine. «Je m'habille avec soin, je me maquille, j'ai eu quelques petits recours à la médecine esthétique. Vous savez, dans le milieu des affaires, les rides sont rédhibitoires. Même chez les hommes.» Devenir invisible, c'est le lot de pas mal de seniors. Difficile d'attirer l'attention

du serveur dans un café, d'être entendu lorsqu'on veut intervenir dans un échange public. Un peu comme si les rides et le poids que donnent les ans nous effaçaient.

À nous de secouer l'épicéa. Comme le dit justement Pasqualina Perrig-Chiello «C'est une tâche individuelle de combattre les images négatives de la vieillesse, mais aussi une responsabilité sociétale de faire cesser ces préjugés contre la vieillesse.» Mais le plus difficile reste à reconnaître, à accepter, qu'on a rejoint le camp des seniors. A la Foire du Valais, le lundi nous est dédié et plusieurs animations nous y attendent. Et surtout, des défis pour que les plus jeunes se mettent dans la peau d'un senior. On y va?

FRANCE MASSY

*prénoms d'emprunt

ACTUALITÉS

Exposition Vieillesse et migration

Le canton du Valais propose une exposition itinérante visant à mieux comprendre l'impact du parcours migratoire sur les personnes âgées vivant en Suisse. Issue d'un rapport de l'Observatoire du droit d'asile et des étrangers, cette série de portraits nous interroge sur les parcours migratoires. Jusqu'au 25 octobre à l'EMS Riond-Vert de Vouvry puis dans différents lieux: www.vs.ch/sas/expo60+

Ciné-sénior

Une représentation à 14h30 pour profiter d'un film et partager ensuite un moment de convivialité pour en discuter autour d'une collation. **Prochaines représentations:** «A l'ancienne», réalisé par Hervé Mimran avec Didier Bourdon, Gérard Darmon et Chantal Lauby, le 30 septembre au cinéma Plaza de Monthey «Ma vie est un défi», en présence du réalisateur Stephan Rytz, le 7 octobre au cinéma Corso de Martigny En collaboration avec Pro Senectute Valais-Wallis. 12 CHF la séance.

Prochaine page

29 octobre. Attention: arnaques!

Lundi groovy pour les seniors à la Foire du Valais!

Présenté par Pro Senectute Valais-Wallis et la Coordination cantonale en faveur des Générations 60+.

À la Foire du Valais, le lundi, c'est LA journée des seniors. Nos aînés investissent le CERM de Martigny et profitent de moments conviviaux. Pro Senectute Valais-Wallis, la Coordination cantonale en faveur des Générations 60+ et Promotion santé Valais s'associent pour leur proposer un programme d'enfer. La journée du lundi s'annonce groovy.

Deux espaces, un programme pour les seniors

Un concert de la fanfare «les Gars du Rhône» ouvrira les festivités à l'Espace Live. Si la moyenne d'âge des participants s'élève à 78 ans, les Gars du Rhône sont dynamiques et savent mettre le feu à la salle. Promis, ça va swinguer! Place à des exercices d'équilibre en musique avec Promotion santé Valais. Enfin, la DJ Linda Rao animera le disco senior, un rendez-vous qui cartonne auprès des seniors. Les aînés pourront déguster des rafraîchissements surprenants au bar Sens'eau, le bar à eaux de Senso5.

Dès le matin à l'espace Tribus, et en plus du programme proposé par le Centre de loisirs et Culture de Martigny, «place au défi». Les passants seront interpellés pour réaliser des défis, répondre à des questions sur la personne âgée, tester leur odorat ou leur équilibre. L'après-midi, la fanfare «les Gars du Rhône» viendra à nouveau se produire à l'Espace Tribus.

Cette année, la Foire du Valais a choisi le thème du jeu souhaitant ainsi mettre en avant le côté ludique du jeu, la rencontre, le partage entre les générations. Ces thématiques sont chères aux partenaires organisateurs de cette journée qui invitent les seniors à participer à ce programme riche.

DEMANDEZ LE PROGRAMME
Lundi 30 septembre 2024



Espace Live

(avec le Bar à eaux de Senso5 - Sens'eau)

13h30-13h40

Mot d'accueil par Mathias Reynard, Conseiller d'Etat.

13h40-14h15

Fanfare «les Gars du Rhône».

14h30-15h15

Équilibre en musique avec Promotion santé Valais.

15h15-16h45

Disco avec Linda Rao.

Espace Tribus

9h-11h

Le Centre de Loisirs et Culture de Martigny propose le spectacle d'art de rue de Lucy and Lucky Loop.

11h-12h

Place aux défis - Dans la peau d'une personne âgée.

Venez tester votre odorat, votre équilibre, etc...

Laissez-vous surprendre et prenez-vous au jeu.

13h30-15h

Le Centre de Loisirs et Culture de Martigny propose le spectacle d'art de rue de Lucy and Lucky Loop.

15-16h

Place aux défis - Dans la peau d'une personne âgée.

Venez tester votre odorat, votre équilibre, etc...

Laissez-vous surprendre et prenez-vous au jeu.

16h15-17h Fanfare «les Gars du Rhône».

