A l'Orée du Petit Bois

N° 73 Mars2023 Publication Périodique ISNN 2678-3576

« Vieillir , hélas!
disait mon père, mais c'est le seul moyen que j'ai trouvé de ne pas mourir jeune »
Daniel Pennac

SOMMAIRE :

Éditorial :
Page 1

Paroles de résidants
Pages 2 à 7

Événements
Page 8

Grandir ce n'est pas toujours facile mais vieillir est un art !

Je suis tous les jours un peu plus admirative en travaillant auprès de personnes âgées, de la capacité que chacun a à s'adapter aux changements, à la nouveauté. Parvenir à opérer des deuils multiples pour s'installer dans une nouvelle vie, c'est courageux ! Je pense à ce monsieur qui a quitté, son emploi au bout de 50 ans d'exercice, sa maison dans laquelle il est né et dans laquelle il a toujours vécu, pour décider de déménager près de ses enfants. A 90 ans, quelle capacité d'adaptation !

Il est dommage d'assimiler le bien vieillir à la sagesse, à la sérénité et à l'apaisement. C'est sans considérer le parcours de vie, la personnalité de chacun. Bien vieillir c'est d'abord la capacité de dépasser des moments de vie plus ou moins difficiles et, avec cela, de conserver le désir de poursuivre et de se projeter.

Cela m'évoque une dame qui avait des troubles cognitifs et pouvait refuser les soins mais cela était aussi Sa solution pour continuer de contrôler son environnement qui se réduisait un peu chaque jour. En fait, c'était une invention extraordinaire pour continuer de reconnaitre un environnement devenu incertain…C'est aussi ça le bien vieillir !

Vieillir c'est aussi rester lié à la vie et cela peut passer par le lien aux enfants, à une pratique, à un animal, aux plantes, à l'actualité…au vivant. Je me souviens d'une dame très isolée dans la campagne lotoise que l'on pensait souffrir de solitude. En fait, pas du tout, elle s'occupait de ses plantes et de ses chats et cela pouvait lui suffire à se sentir heureuse.

Delphine Aubin, la psychologue de l'établissement

Il y a plusieurs mois, qu'à la faveur de mes rencontres avec les résidents, je faisais le projet de leur demander :
« **Quel conseil** ils donneraient **pour vieillir le mieux possible** ».

C'est chose faite.

Leurs témoignages varient selon la personnalité et l'histoire de chacun.

Ils ouvrent des pistes. Merci à eux.

Françoise Vandermesse

Il faut aimer la vie.

Et pour l'aimer, il ne faut pas être trop éprouvé .

Moi, je suis une gâtée. J'ai toujours eu de la chance.

Il y a sans doute des gens qui vivent bien, sans avoir de chance . Ceux là, comment font-ils? Je ne sais pas.

Si on a la chance d'être aimé vieux, c'est qu'on n'a pas attendu d'être vieux pour aimer.

Madame Guilhem

Pour bien vieillir , il faut être bien entouré.

Ma fille unique et son mari m'ont beaucoup aidée.

Je suis arrivée ici à la Résidence, il y a 2 semaines.

Il faut que je continue à être en relation avec tout le monde.

Madame Leperd

Il y a un premier pas à franchir. C'est accepter d'être arrivé jusque là et de vieillir.

C'est accepter les conditions nouvelles qui sont les vôtres.

Les seules activités encore possibles, soit on les accepte, soit on les refuse et on sombre alors dans la nostalgie.

Il faut se mettre en état de faire ce qui peut être encore fait et lancer l'action.

Ce sont les pas qu'il faut faire au début de l'entrée en vieillesse et les faire autant que faire se peut.

La meilleure façon c'est d'écrire son parcours. C'est ce que j'ai fait à l'âge de 80 ans.

J'ai mis ça sur un ordinateur pour que mes enfants et mes proches connaissent les problèmes que j'ai rencontrés dans la vie et comment je les ai résolus.

J'ai transféré cela sur une clé USB et l'ai remise à la famille.

C'est le récit du parcours d'une vie. Je peux en discuter avec eux.

Tous nos enfants ont réussi à l'image des parents.

Leurs enfants prennent le même chemin. C'est un sans faute. Le terme peut paraitre gros, mais c'est la réalité.

Le contact humain a toujours été l'essentiel de mon existence.

Monsieur Salvat

Je me suis toujours battue tout au long de ma vie.

Au Pays Basque espagnol on a toujours travaillé. Ça nous a toujours aidés. Il fallait que ça marche.

Tous les souvenirs me suivent. Ce n'est pas drôle. Je ne suis pas prête à oublier.

Mais le combat a forgé ma personnalité.

Madame Sasiain-Iturriaga

Mener une vie sans trop de hauts, ni trop de bas. Une vie qui se renouvelle chaque jour tranquillement, c'est essentiel.

Et si la santé va avec, c'est bien .

Pourvu que ça dure .

Madame Chibary

Il faut bouger !

Je travaillais la terre. Il fallait se lever de bonne heure, se coucher tard.

Le soin aux animaux, la faucille, le râteau, la brouette, ça aide à vivre et à vieillir.

Madame Cazes

C’est une bonne question !

Penser à ceux qui ont besoin de nous. Les écouter, leur parler.

Ça fait déjà beaucoup cela !

Il faut donner la certitude, que ceux à qui l’on parle, comptent beaucoup.

Il faut se dire que celui qui est en face de nous a des capacités insoupçonnées que l’on doit découvrir.

Pour bien vieillir, il ne faut pas être seul.

Il faut que je trouve ici quelqu’un avec qui je peux parler et qui écoute. Je ne suis pas là depuis longtemps.

On ne peut pas vivre sans parler et sans échanger.

Madame Larroque

Prévoir de faire des économies.

Faire du sport.

Ne pas boire, ne pas fumer.

Vivre pour et avec les gens qui nous entourent .

Monsieur Lemonnier

Avoir une vie saine.

Être plutôt optimiste .

C’est difficile de ne pas dramatiser les aléas de la vie. Mais c’est ce qui aide.

Finalement, il faut être courageux.

Madame Bernatas

C’est dur de vieillir. Je n’en ai pas envie. À 93 ans, on a vécu.

Je suis bien ici. Mes enfants viennent. Ils sont à coté.

Ce qui a été dur, c’est de quitter la maison. Je ne peux pas m’y faire. J’ai vécu avec mes parents. Je les ai soignés. Mon mari m’a beaucoup aidée.

Pour bien vieillir, il ne faut pas trop penser. Il ne faut pas pleurer comme je le fais quelquefois. C’est plus fort que moi.

Le personnel est gentil. Ça aide .

J’ai toujours eu du monde à la maison. J’ai toujours eu des contacts.

Des fois on se trouvait une quinzaine. On était famille. Une famille très unie. Tout le monde demandait des services à ma mère. Elle était très gentille.

Ma fille et mon fils lisent ce journal. Ils me disent « On l’a reçu ! C’est bien ce que tu dis ! »

Madame Diet

Il faut le maximum de satisfactions personnelles et être en équilibre avec ses pensées, c’est-à-dire ne pas avoir de soucis particuliers.

Je souhaite que ça continue comme je suis, en relation avec mes enfants et tous les membres de la famille.

Monsieur Arrivets

Je n’aurais pas voulu tant vieillir. Maintenant c’est trop.Ça dépasse les bornes. J’ai entamé les 94 ans.

Il faut laisser tourner les pendules et laisser faire le temps.

Madame Bourgoin

Ce n’est pas facile de vieillir .

J’ai mal partout. Comment voulez vous que je vieillisse bien?

Je ne sais pas comment font les autres mais moi je n’y arrive pas.

Quand j’étais en meilleure forme, je m’occupais de mon jardin, de mes fleurs. Je me baignais, je nageais, je peignais, je lisais beaucoup.

Je n’y vois plus assez. Je ne peux plus lire.

Alors, j’écoute de la musique.

Madame Combes

Je ne suis pas certain d’avoir su bien vieillir. Je me garderai bien de donner des conseils .

Quand je fais le bilan, je me dis « Pourquoi tu n’as pas fait cela ? Qu’est ce que tu n’as pas réussi ?»

Votre question est difficile parce que nous sommes tous différents.

Je vais vous parler en rural.

Bien vieillir c’est avoir eu sa maison, son feu de cheminée, ses lectures, la presse et la presse locale.

Pour moi c’est essentiellement mon sécateur et mes arbres fruitiers.

« Passe encor de bâtir; mais planter à cet âge » La Fontaine

Bâtir, ça ne me quittait pas. Nous avons beaucoup construit avec ma femme. Ce qui nous coûtait cher, c’était les séchoirs à tabac, la rénovation de la grange de mon beau-père.

Maintenant, je bâtis dans ma tête. Mais je me suis arrêté dans la réalisation.

Monsieur Alicot

Sortie au Mont Saint Cyr

Dans le cadre des activités du PASA (Pôle d'Activités et de Soins Adaptés) une sortie a été organisée par Julie et Marina avec le mini bus de l'établissement.

Sandra l'animatrice a amené 2 résidantes à une soirée de théâtre le vendredi 17 février, c'est rare de faire des nocturnes à l'EHPAD !

Un décor de Saint Valentin, pour le 14 février, cela s'imposait…

En souvenir...pour la plupart des résidents, et pour certains amoureux encore aujourd'hui...

Toutes nos pensées accompagnent les familles et les proches de **Robert Cadillac, Pierre Rivet, André Ségala, Cécile Tierle, Angèle Vergé, Paule Lemonnier, Josette Tessier, Simone Cayrac.**

Nous souhaitons la bienvenue à :

Yvonne Cavaliè née à Sarlat, d'origine espagnole, a travaillé de 14 à 70 ans.

Laurette Brel, née à Grézels, a vécu toute sa vie Saint Daunès et a 3 enfants.

Jean Marc Lemmonier a résidé de nombreuses années à Paris avant de revenir à Cahors.

Georgette Leperd, a 96 ans et a vécu très longtemps à Pradines.