

Témoignages sur la crise sanitaire

La crise sanitaire, qui a commencé en mars 2020, a complètement transformé nos vies quotidiennes. Les contraintes et mesures de restriction ne sont pas toujours très bien vécues, en particulier par les personnes âgées.

L'association OLD'UP n'est pas restée inactive depuis un an et a souhaité participer aux débats en cours, tout en menant des actions de terrain destinées à mieux comprendre le ressenti des personnes âgées et à les aider à traverser cette période.

Retrouvez ci-dessous quelques écrits et témoignages.

DES RAPPORTS ET DES TÉMOIGNAGES À LIRE

Dans un contexte encore d'exception et d'incertitude de pandémie COVID-19, OLD'UP conseille la lecture de la contribution du Comité Consultatif National d'Ethique "**Enjeux éthiques face à une pandémie**" le 13 mars 2020. Et aussi la lecture du rapport de Jérôme Guedj « **Lutter contre l'isolement des personnes âgées et fragiles isolées en période de confinement** ». L'analyse, les orientations et les recommandations ciblent les 10 besoins essentiels, les mesures et les solutions proposées sont tournées vers l'actuelle période de crise mais cherchent à faire évoluer le regard sur les vieux ainsi que les pratiques. *Les 2 rapports sont à télécharger et lire en PDF en bas de cette page.*

>>>> **Eric S.** propose la lecture d'un [article concernant notre génération](#) et **Moïra A.** insiste sur un point de terminologie : "J'aime beaucoup ce qu'une amie aux États Unis suggère : Au lieu de parler de la nécessité de garder la distance sociale, parlons plutôt de garder la distance physique. Et, avec la chaîne solidaire que nous construisons, nous assurerons une proximité sociale quoique virtuelle".

>>> Nous avons reçu de nombreux **témoignages de confinés ou ex-confinés** du COVID 19. *Vous pouvez lire ces témoignages ci-dessous en cliquant dans chaque rectangle bleu ou en imprimant les PDF en bas de page.*

Bonne lecture ! Nous attendons vos témoignages à propos de ces éprouvantes périodes.

Pour communiquer entre vous... il y a l'**espace membres du site** et [Whatsapp](#).

Inventons de nouveaux liens de communication !

Le psychologue **Daniel Coum** nous fait part de ses interrogations.

Le confinement ... traumatisme ou opportunité ?

Daniel Coum, "Le confinement – et ses suites : traumatisme ou opportunité ?" Le confinement – et ses suites : traumatisme ou opportunité ? Parce que la crise sanitaire fut de l'ordre de l'inédit, nous n'avons cessé d'essayer de saisir quelque

chose du sens qui pouvait s'en dégager pour ne pas rester collé ni à une appréhension réduite aux protocoles sanitaires de protection contre la contamination par le virus ni aux généralisations abusives et simplificatrices d'une complexité dont nous n'avons pas encore fini de dénouer les fils ni de tirer les enseignements.

La pandémie nous a renvoyé en plein visage l'inéluctable de notre vulnérabilité et la vanité de notre déni de la maladie et de la mort. Et l'injustice qu'il, cet inéluctable, suppose. Le mythe d'une puissance indexée sur notre maîtrise du monde et des objets ou d'une possible satisfaction de notre insatiabilité par l'hyperconsommation de tout choit. Et nous avons été contraints, pour nous sauver, de renoncer à la jouissance sans limite et, en premier lieu à celle de se déplacer et de se toucher.

Et l'on ne peut se contenter d'en être le témoin et si possible l'analyste. Il se trouve que notre propos s'ancre dans une expérience qui d'être vécue et non pas « scientifique » (au sens des exigences académiques actuelles dont la crise aura au moins révélé la relativité) n'en a pas moins de légitimité à se faire entendre. Elle s'appuie sur quelques trente années de pratique clinique en institution ainsi que de recherche et d'enseignement à l'université.

La famille comme ressource ? A quel prix ? [.....]

Pour lire la suite télécharger le PDF en bas de cette page.

Marie-Claire Chain, membre du CA OLD'UP écrit... à 2 reprises...

Vivre avec le virus

Marie-Claire C. « J'aimerais vous donner de très bonnes nouvelles en espérant que vous allez tous bien et que vous arrivez tranquillement à revivre un peu plus loin de chez vous en revoyant prudemment vos amis... Il s'agit désormais d'apprendre à vivre avec ce virus qui n'est probablement pas près de disparaître mais il ne faudrait pas qu'il « bloque » toutes nos énergies créatrices, nos idées et surtout à la rentrée, la possibilité de se revoir si c'est possible bien sûr. Aujourd'hui nous vivons toujours dans l'incertitude et avec sur la tête ces signaux pessimistes. Mais à quoi bon se mettre dans le cerveau des idées tristes. Mettons à profit en le partageant tout ce que ces deux mois nous ont fait vivre, découvrir, réfléchir. J'aimerais tant le partager avec vous.

J'ai écrit tous les jours mon journal afin de retrouver, les articles intéressants, les émissions, les concerts, les échanges mes réflexions, mes projets. Je vous suggère la lecture d'un livre écrit par un « jeune homme » de 94 ans, **Marc Ferro historien.** « **L'entrée dans la vie** »... « *en piochant dans ses souvenirs personnels et grâce à de nombreux exemples d'hommes et de femmes célèbres ou anonymes, Marc Ferro montre comment la famille la religion, l'économie ou le simple surgissement d'événements inattendus, font éclore des destins individuels mais dessinent aussi, à travers la révolte, l'émancipation ou l'invention, les mouvements collectifs qui font l'Histoire* »

ET Plus tard

Marie-Claire C. a apprécié de message de **Mustapha Dahleb.** **L'humanité effondrée et la société ébranlée par un petit machin.** (Moustapha Dahleb est le nom d'auteur du Docteur Hassan Mahamat Idriss). *Un petit machin* microscopique

appelé *coronavirus* bouleverse la planète. Quelque chose d'invisible est venu pour faire sa loi. Il remet tout en question et chamboule l'ordre établi. Tout se remet en place, autrement, différemment. Ce que les grandes puissances occidentales n'ont pu obtenir en Syrie, en Lybie, au Yemen, ... *ce petit machin* l'a obtenu (Cessez-le-feu, trêve...). Ce que l'armée algérienne n'a pu obtenir, *ce petit machin* l'a obtenu (le Hirak à pris fin). Ce que les opposants politiques n'ont pu obtenir, *ce petit machin* l'a obtenu (report des échéances électorales. ..). Ce que les entreprises n'ont pu obtenir, *ce petit machin* l'a obtenu (remise d'impôts, exonérations, crédits à taux zéro, fonds d'investissement, baisse des cours des matières premières stratégiques. ..). Ce que les gilets jaunes et les syndicats n'ont pu obtenir, *ce petit machin* l'a obtenu (baisse de prix à la pompe, protection sociale renforcée...). *Pour lire la suite, vous pouvez télécharger ce texte en PDF en bas de cette page.*

Monique B. écrit ... "Comment je me suis sortie d'une situation de confinement..."

Monique B.

Monique B. Comment je me suis sortie d'une situation de confinement...En fait au début j'étais seule dans mon appartement parisien. Contente d'avoir du temps pour lire. Il faut dire que j'adore acheter des livres sur les sujets qui me passionnent : l'histoire des pays méditerranéens surtout les pays de l'ex-empire ottoman s'étant émancipés... J'avais aussi tout mon temps pour écouter les cours du Collège de France ...Téléphoner à mes amis surtout ceux négligés de longue date, faire de la cuisine car j'adore me régaler... Regarder des films, écouter de la musique, dessiner, faire du tri et du rangement. / / Devant mon manque de vitalité, ma fille qui me téléphonait régulièrement commença à s'inquiéter. Elle et son mari font du télétravail et ont 3 enfants qui restent à la maison dont 2 d'âge scolaire qu'ils doivent faire travailler par internet avec les devoirs envoyés par les professeurs. Ils ne s'en sortent pas et je leur serais bien utile alors que je me morfonds dans ma solitude / / ***Pour lire la suite de ce témoignage et son intégralité (il est coupé) et vous pouvez le télécharger en PDF en bas de cette page.***

Monique C. (médecin) après avoir été covidée livre son témoignage

Monique C.

Monique C. (médecin) livre son témoignage. C'est le 13 mars au matin que Covid 19 se manifeste chez moi et 2 jours plus tard chez mon mari et mon fils demeurant chez nous. Fièvre élevée pour moi, oscillante avec douleurs et perte de goût pour les 2 autres, avec une fatigue énorme, tout ceci pendant 8 jours. Quand la fièvre commence à diminuer, j'apprends par la radio que le plus dur est à venir sous forme de détresse respiratoire à partir du 10^{ème} jour de maladie. Panique ! Un éclair jaillit dans ma tête : se procurer un oxymètre digital pour pouvoir contrôler soi-même la saturation en oxygène (taux d'oxygène dans le sang) et ainsi prévenir la fameuse détresse respiratoire en appelant le 15 à temps..... ***Pour lire la suite de ce témoignage et des recommandations de Monique et vous pouvez télécharger ce texte en PDF en bas de cette page.***

Laure B. Le voyage de Valentin

Laure B.

Laure B. Le voyage de Valentin. Maître Valentin, artiste peintre de talent, partit un jour de bon matin, le baluchon accroché à son bâton. Il se rendait au pôle nord pour voir comment on passait de l'autre côté de la terre. Il marchait donc d'un bon pas car la route était longue et il n'avait pas les moyens de s'offrir un cheval. Chemin faisant il aperçut un âne sur le bord d'un talus ; il avait de grands yeux marrons pleins de douceur et de malice. "Où vas tu donc si gaiement Valentin", demanda l'âne? "Je vais au pôle nord pour passer de l'autre côté de la terre". "Valentin", rétorqua l'âne en souriant, "regarde donc tes pieds. Ils sont beaux et ils épousent gentiment la forme ronde de la terre; pas besoin d'aller si loin; le bonheur est sous tes pieds". Valentin, surpris, le regarda longuement. en hochant la tête il rebroussa chemin et reprit le confinement de son atelier pour travailler.

Geneviève C. Voyage autour de ma chambre

Geneviève C.

Geneviève C. Voyage autour de ma chambre : en rangeant ma bibliothèque je viens de retrouver le livre de Xavier de Maistre et, devenue confinée à mon tour, je le relis avec intérêt. Je m'applique à découvrir tous ces petits riens qui m'entourent. Fantaisie, rêverie, abandon à l'imaginaire. Quand, tout à coup ... *la suite est un billet d'humeur d'avril* <https://www.oldup.fr/atelier/nos-actualites/867> *ou à télécharger en bas de cette page.*

Françoise S. nous offre cette étonnante, printanière et sylvestre Flute Enchantée <http://volkerpannes.de/portfolio/bird-song-opera/>

Marie-Paule D. "Cher OLD'UP. En cette dure période de confinement, je voulais te remercier...Marie-Paule D.

Marie-Paule D.

Marie-Paule D. "Cher OLD'UP. En cette dure période de confinement, je voulais te remercier pour **la belle chaîne d'amitié au sein de notre association.** Elle fait vivre et renforce les liens que tu nous as permis de tisser et elle nous reconforte. En ce jour où chacun chez soi nous fêtons Pâques, je te partage ce **petit conte empli de poésie.** Soyons tous des « fêlés » et laissons passer la lumière ! Alléluia ! Joyeuse fête de Pâques !*Le CONTE-DU-POT-CHINOIS est à télécharger en bas de cette page.*

: "Pensons à la solidarité entre voisins. Pour les plus âgés, rappelons combien il est utile d'oser demander de l'aide ou un service sans attendre un tel qui ne vient pas ou qu'on frappe à votre porte". > une INFO UTILE : Franprix (0 805 620 370 et Monoprix (0 800 05 8000) proposent la livraison gratuite d'un panier de base à 30 € d'alimentation et produits d'hygiène et d'entretien.

François M. Le rapport au temps. "À notre âge on pourrait se dire : c'est fini, on a tout essayé...

François M.

François M. Le rapport au temps. "À notre âge on pourrait se dire : c'est fini, on a tout essayé, il n'est pas besoin d'aller plus loin... Mais je suis sûr que vous n'en pensez rien, sinon vous ne seriez pas à OLD'UP". **Juste une citation de Jankélévitch : *Le je ne sais quoi et le presque rien*, I. p. 34.** « *Ce qui est fait n'est pas fait du tout, rien n'étant jamais fait ; / ce qui est en acte est encore possible ; / pour le temps infini, ce qui n'est plus possible est encore possible. / Ce mystère d'une possibilité de l'impossible nous ouvre à l'infinité de notre devoir et à l'omnipotence de notre vouloir.* »

Nancy LP. Une phrase de Dom Jedreezjak et Andrée C. "Bonjour, j'hésitais..."

Nancy L.P.

Nancy LP. Une phrase de Dom Jedreezjak lue dans le journal La Croix du 3 avril : « *Au début, on est traversé par un grand nombre de pensées conflictuelles, qui se déplacent dans tous les sens, mais si l'on accepte de durer dans le temps, de rester en silence, cette écume se dissipe peu à peu, une paix advient et monte du plus profond de soi* ». A réfléchir dans ce temps contraint...

Andrée C.

Andrée C. "Bonjour. J'hésitais un peu à faire mettre sur le site de OLD'UP **mes initiatives très localisées.** Les médias s'intéressent beaucoup aux personnes âgées ces temps-ci, mais comment? en sollicitant des aides pour faire leurs courses ou en nous faisant part des difficultés dans les Ephad et du taux de mortalité due au Covid 19.

OLD'UP peut donner aussi une autre image. "*Je ne suis pas dans la position de demandeur, et que puis-je offrir?*" . Ma réponse : des propositions d'activités pour aérer un peu le confinement... J'habite dans une Cité d'une centaine d'appartements dans des bâtiments disposés en forme d'anneau avec un jardin au milieu - population très diverse, tous les âges, origines très variées. On se connaît très peu. "*Agis dans ton lieu, pense avec le monde*" dit E.Glissant. So What can I do ? J'ai mis 2 tables et j'ai fait une affiche listant des activités possibles :

- **Lecture 1)** Mise à disposition de livres pour adultes et enfants (simplement déposés sur la table, on se sert. **2)** Circulation de livres en prêt avec un système d'offre et demande. **Offre:** "*J'ai beaucoup aimé ce livre (Titre), je le prête, l'emprunteur met son nom*". **Demande :** "*J'aimerais lire tel livre (titre) Qui l'a? et pourrait me le prêter?*".
- **Dessin Collecte et affichage de dessins** (les enfants sont contents de participer).
- **Ecriture 1)** Un cahier, genre livre d'or, où noter une impression, une réflexion... **2)** Pour ceux qui ont envie ou besoin d'écrire , leurs textes seront collectés, et on pourrait éventuellement en faire un Journal du Confinement, et en lire des passages lors de rencontres ultérieures.

Voilà mes initiatives, je verrai lesquelles marchent le mieux. Démarrage encourageant

Philippe G. : « *La peste est déclarée* » (Albert Camus) avec ce contraste ...

Accordion title 1

Philippe G. : « *La peste est déclarée* » (Albert Camus) avec ce contraste :
« *L'isolement est décidé par le préfet d'Oran* » lors même que « *le printemps arrive sur les marchés ; les roses dans les corbeilles des marchands ; les populations dans les tramways et cafés surchargés* ». Souffrir assurément mais aussi contempler, rêver, lire, écouter, échanger, s'ouvrir... autant de moments de la vie que nous avons l'occasion de qualifier d'intérieure plutôt que de penser à un confinement. Ce pourrait être un message. (du Président de OLD'UP).

Martine G. A. Cadeau d'un soir de confinement..

Martine G.A.

Martine G. A. Cadeau d'un soir de confinement.... Et un sourire / La nuit n'est jamais complète / Il y a toujours puisque je le dis / Puisque je l'affirme / Au bout du chagrin, une fenêtre ouverte / Une fenêtre éclairée / Il y a toujours un rêve qui veille / Désir à combler / Faim à satisfaire / Un cœur généreux / Une main tendue une main ouverte / Des yeux attentifs / Une vie la vie à se partager. Paul ELUARD

Nancy LP : "Montrer que tous impliqués dans ce confinement parfois solitaire, **nous pensons tous à tous.**

Nancy L.P.

Nancy LP : "Montrer que tous impliqués dans ce confinement parfois solitaire, **nous pensons tous à tous.** Que l'on soit en difficulté ou pas, il ne faut pas hésiter à s'appeler, s'envoyer des messages pour donner des nouvelles, questionner, faire circuler des idées, des messages plaisants ou drôles...-en essayant d'éviter les fausses nouvelles qui circulent aussi beaucoup, mais nous pouvons nous en informer lorsque nous le savons-".

Françoise S. : Chers amis. Nous vivons une période historique, très pénible pour certains ...

Françoise S.

Françoise S. Chers amis. Nous vivons une période historique, très pénible pour certains face au danger qui nous menace, quelques soient les précautions préconisées et suivies. Notre participation à OLD'UP trouve dans ces circonstances de nouvelles raisons d'exprimer notre solidarité et d'exprimer peut être différemment les liens que nous avons créés entre nous.

Les responsables de groupe ont été invités à réunir une chaîne d'affection, de sympathie et empathie.

Je suis à votre disposition pour parler au téléphone, échanger par mail, mais aussi pour transmettre vos propositions, vos suggestions d'échange. Par exemple, le titre d'un livre que vous recommandez particulièrement, une émission de radio ou de télévision qui apporterait un nouveau regard sur ce que nous vivons, des réflexions qui pourraient servir de base à une étude sur le futur de nos sociétés. Que sais-je? A nous tous de faire vivre Old'UP et transmettre autour de nous une émotion active.

Monique G. : "Sur la route...du confinement.

Monique G.

Monique G. : "Sur la route...du confinement. Mon mari et moi sommes à Vannes, poussés par les vents d'est et...nos enfants. Le parcours a été pleins de surprises : une panne de voiture à Alaire et une serrure bloquée à Vannes, d'où nuit à l'hôtel et appel à un serrurier à 1h30 qui est venu le lendemain matin. C'était le 16 mars.

Je vous raconte cela car à Alaire, nous avons été aidés par deux jeunes femmes à la vie très cabossée comme celles de la Sauvegarde. Des personnes qui connaissent la vie et qui nous ont répété qu'elles ne nous quitteraient pas avant que nous ne soyons pris en charge par un taxi...ainsi durant deux heures, au froid, la nuit nous avons fait une belle rencontre avec Aurélie (enceinte de son troisième enfant, les deux ainées étant "placées », elle-même travaillant dans un chantier " d'insertion" : "culture et patrimoine" et Olivia, mère d'un enfant de 7 ans, travaillant au Mac Do d'Auray, récemment célibataire après une période en couple avec une amie. "Je n'ai que mon fils, ma mère est partie voici 4 ans, et je me reconstruit à Auray". "On ne laisse jamais tomber des gens qui sont dans la galère, surtout que vous êtes des "anciens"... Elles ont poussé la voiture pour qu'elle soit mieux garée, ont déchargé les valises, etc. Comme de juste, je n'avais plus de batterie, elles ont appelé le dépannage, et sont allées recharger mon portable chez elles "et si ton mec t'engueule, dit Olivia à Aurélie sa cousine, reviens vite avec nous..." Elle riaient de voir Jacques s'impatienter "Ah, ça, c'est bien l'homme..."mais elles l'ont accompagné bras dessus bras dessous jusqu'à un banc.

De telles rencontres sont magnifiques et je souhaite à tous ceux qui sont en première ligne d'avoir cette chance de connaître le réconfort qui fait chaud au cœur. *Vous pouvez télécharger ce texte en PDF en bas de cette page.*

Lu par Brigitte C. A. « Nous nous sommes endormis dans un monde...."Brigitte C.A.

Brigitte C. A.

Lu par Brigitte C.A. « Nous nous sommes endormis dans un monde et nous nous sommes réveillés dans un autre. Soudain, Disney n'a plus de magie, Paris n'est plus romantique, New York ne reste plus debout, le mur chinois n'est plus une forteresse, et la Mecque est vidée. Les câlins et les bisous deviennent soudainement des armes et le fait de ne pas rendre visite aux parents et aux amis devient un acte d'amour. Soudain, vous avez réalisé que le pouvoir, la beauté, l'argent ne valaient rien et ne pouvaient pas vous procurer l'oxygène pour lequel vous vous battiez. Le Monde continue sa vie et il est magnifique ; il ne met en cage que les humains. Je pense qu'il nous envoie un message : "Vous n'êtes pas indispensables. L'air, la terre, l'eau et le ciel sans vous vont bien. Et même mieux. Quand vous reviendrez, rappelez-vous que vous êtes mes invités... Pas mes maîtres." À méditer ... »

Quelques témoignages à propos des actions OLD'UP

Elles ont écrit ...

>2020 **Suzy M.** écrit à propos de sa participation au groupe MEDECIN / MALADE :
Aux 2 animatrices du groupe : *Vous ne pouvez pas savoir toutes les deux à quel point je vous suis reconnaissante de votre accompagnement éducatif-santé à Old'Up qui m'a permis de comprendre que j'étais responsable de ma santé; je viens de retrouver*

une de mes ordonnances régulières de décembre 2017: il y avait 8 lignes, je prenais 8 médicaments différents et je compare avec la dernière prescription de mon jeune médecin traitant: la dernière de 2020 où je ne prends plus qu'un seul médicament dont le dosage a été fortement diminué. Je le ressens comme une victoire sur mon corps qui se porte mieux à tout point de vue. Je ne suis pas la seule, dans ce cas, les échanges sympathiques que nous avons les uns les autres me le confirment. Votre pédagogie respectueuse de notre âge et de nos lacunes est particulièrement utile et efficace. Mille mercis!

> 2019 **Suzy M.** écrit à propos de sa participation au groupe MEDECIN / MALADE : *"Chère Marie Claire et chère Monique, Lorsque vous nous avez demandé à la fin de la séance, comment nous avons vécu cette année dans cet atelier, les souvenirs sont arrivés pêle-mêle dans ma tête : 3 intervenants exceptionnels sur la gériatrie, le cancer et la fin de vie, les informations de 1ère main, la manière de décrire ses symptômes auprès d'un médecin, un C.R de colloque instructif, et puis tous ces échanges si riches entre les participants qui sont suivis de bons conseils; je n'ai pas eu le temps de mettre de l'ordre dans ma tête et de vous dire à quel point nous apprécions votre patience et votre conviction à nous aider à prendre notre santé en mains. Mille fois merci à toutes les deux."*

> 2018 **Paule G.** écrit : Rester dans le mouvement... Au commencement, on y vient juste pour voir. C'est quoi exactement ce OLD'UP ? Encore un truc pour occuper les vieillards que nous sommes ou que nous allons devenir ? On va y trouver un atelier bridge, un atelier scrabble, un atelier macramé ou peinture sur soie peut-être ?... Et puis... stupeur ! Sous ces accueillantes têtes blanches, on trouve des neurones qui carburent. Cela commence à devenir intéressant. En fait, on y venait surtout pour rencontrer d'autres vieux, pour rompre une solitude de plus en plus évidente, pour rester dans le mouvement, en somme. Et voilà que des ateliers divers nous proposent de réfléchir sur le temps, la mort, la relation aux autres, le couple, les grands enfants partis, mariés et revenus avec des petits et même pour les plus âgés des petits de petits..... Si l'on demandait aux participants pourquoi ça marche si bien ici, il y a de bonnes chances qu'ils répondent qu'à OLD'UP, ils sont traités comme des sujets en chemin et non comme des objets à distraire. C'est le challenge que s'était donné les fondateurs. Pari gagné OLD'UP ! *Pour lire le témoignage intégral, vous pouvez télécharger ce texte en PDF en bas de cette page.*

> 2018 **Andrée Coconnier** écrit : Vieillir est une aventure. Comment s'adapter et rester en adéquation avec son époque et avec soi-même alors que tout va plus vite et qu'en vieillissant on devient plus lent et plus fragile. Quel défi! La vie - incluant la vieillesse - est une aventure avec sa charge d'inconnu. Nous avançons en âge avec nos représentations mentales du vieillissement qui influent, consciemment ou inconsciemment, sur nos comportements. Se représenter l'avancée en âge comme une aventure change radicalement notre posture. C'est le refus de la passivité, c'est prendre en mains ce 'temps de vie', se fixer un cap ou des caps successifs et mettre en route des projets, en fonction de notre condition physique et mentale et de notre situation sociale. C'est être et agir suivant nos besoins et désirs, nos capacités et nos intérêts..... Outre la valeur humaine de ces expériences on aura la satisfaction de repousser nos limites, de donner un sens au monde et à notre présence, et de jouir de la vie jusqu'à la fin de l'aventure. *Pour lire le témoignage intégral, vous pouvez télécharger ce texte en PDF en bas de cette page.*

> 2017 **Marie Geoffroy** écrit après l'analyse d'une enquête : Il y a un temps pour tout ... « Il y a un temps pour tout et un moment pour chaque chose... », dit l'Écclésiaste signifiant ainsi à l'homme qui veut accéder à la sagesse qu'il lui faut, avant tout, adapter ses activités à l'âge qui est le sien, donc exclure certaines d'entre elles quand il est trop jeune et reconnaître, à un autre moment, qu'il est devenu trop vieux pour d'autres. Les occupations appropriées aux étapes de la jeunesse et la maturité sont clairement identifiées, formation pour la première, éducation des enfants et vie professionnelle, pour l'autre. L'emploi du temps bien chargé du jeune retraité se partageant entre les petits enfants, les voyages, les loisirs et les actions d'utilité sociale est également bien connu. Mais quelles sont les activités convenant aux septuagénaires, octogénaires ou nonagénaires avant que n'arrive éventuellement la dépendance ?
Au terme de cette analyse, on mesure la richesse du contenu des réponses et les perspectives qu'elles ouvrent au vieillissement actif. Acceptation des limites et du renoncement, volonté de continuer tant qu'il est possible, maintenir le plus longtemps une vie sociale, progresser, prendre du plaisir avec raison et sans égocentrisme, structurent incontestablement des modèles de vie heureux. Ce sont autant des moyens de prévention contre la dépendance. Bien sûr, tous les vieux, loin s'en faut, ne sont pas sur ce modèle OLD'UP mais ce que l'on peut souhaiter c'est que le plus grand nombre d'entre eux puisse en faire leur norme de vie. *Pour lire le témoignage intégral, vous pouvez télécharger ce texte en PDF en bas de cette page.*

> **Béatrice Valentin** partage ses rencontres intergénérationnelles OLD'UP et élèves de classes primaires. *"Ils ont beaucoup apprécié la visite des ateliers où se fabriquent les tenues des avocats et la Cour des Shadoks. J'ai été frappée par leur attention. Certains avaient déjà vu ces passages avec leurs parents. Ce qui leur a le plus plu, ce fut la gourmandise qui leur a été offerte !
Ce qui me plaît toujours dans ces moments, c'est la communication entre eux et nous : facile et sincère!" Les compte-rendus des actions sont à lire dans le carré "Rencontres intergénérationnelles" rubrique ACTIONS DE TERRAIN.*

Voici des liens pour visionner et télécharger des témoignages :

Vous pouvez cliquer pour voir les vidéos (en utilisant le mot de passe "nancy" ou copier le lien hors site.

> Le temps qui passe :

<http://vimeo.com/130974428> (mot de passe: nancy) Vous pouvez vous inscrire sur VIMEO pour visionner.

> Le temps qui passe (nouveau montage) :

<http://vimeo.com/139191647> (mot de passe: nancy)

> Octoplus :

<http://vimeo.com/127617772>

(réalisation Frames Production - framesproduction.com)

BILLETTS D'HUMEUR

Si vous avez envie d'en lire plus... il y a aussi les billets d'humeur rédigés par des membres de OLD'UP dans la page NOS ACTUALITES (cliquer sur [ce lien](#)) et les témoignages sur les

groupes de parole dans la page NOS GROUPES (cliquer sur [ce lien](#)).

Une enquête qui interroge les + de 70 ans : 5385 vieux prennent la parole > [ici](#)

10000 packs distribués pour faciliter la prise en main et l'utilisation des tablettes dans les EHPAD > [ici](#)

Dans le contexte de la crise sanitaire déclenchée par le Covid19, OLD'UP, grâce au soutien de la Fondation de France et de la Masfip, a distribué un pack de 4 fiches-mémo et un flyer de présentation.

La poursuite de cette opération se concrétise en 2021 par la diffusion du guide pédagogique et des 21 fiches-mémos.

Bonjour à toutes les « Bullistes » mai 2020

Contente de vous retrouver en essayant de me concentrer pour répondre au sujet proposé par Claude:

1/ Comment je me suis sortie d'une situation de confinement

En fait au début j'étais seule dans mon appartement parisien. Contente d'avoir du temps pour lire. Il faut dire que j'adore acheter des livres sur les sujets qui me passionnent : l'histoire des pays méditerranéens surtout les pays de l'ex-empire ottoman s'étant émancipés . . . J'avais aussi tout mon temps pour écouter les cours du Collège de France . . . Téléphoner à mes amis surtout ceux négligés de longue date, faire de la cuisine car j'adore me régaler . . . Regarder des films, écouter de la musique, dessiner, faire du tri et du rangement . . . Me concentrer un peu plus sur mes cours de grec . . . m'occuper de moi-même et de mon appartement toutes choses que je regrette de n'avoir jamais le temps de faire à fond . . . Bref j'avais largement de quoi remplir avec bonheur ce temps de confinement qui nous était subitement imposé !!!

Et bien NON !!! Je n'ai pas tenu plus de 3 semaines . . . Plus envie de manger, je commençais un livre, puis un autre sans réussir à continuer, les coups de téléphones aux amis de moins en moins, le grec: je ne retenais plus rien malgré les cours par Skype, le tri et le rangement trop compliqués . . . Je ne tenais pas le coup!!!

Moi qui n'ai jamais souffert de la solitude grâce à mes rencontres (Old'Up) amies, cinéma, théâtre, restaurants, cours de grec et de dessin, voyages,

Je devais me rendre à l'évidence : je ne savais pas rester seule . . . Le confinement obligatoire m'aura déjà appris cela. Alors que faire ?

Devant mon manque de vitalité, ma fille qui me téléphonait régulièrement commença à s'inquiéter . .

Elle et son mari font du télétravail et ont 3 enfants qui restent à la maison dont 2 d'âge scolaire qu'ils doivent faire travailler par internet avec les devoirs envoyés par les professeurs

Ils ne s'en sortent pas et je leur serais bien utile alors que je me morfonds dans ma solitude . . .

L'idée a donc vite germé de venir me chercher. Ce que fit mon gendre avec un certificat médical de ma psychiatre tout à fait d'accord

Je suis donc en famille, loin de mes activités habituelles mais dans le mouvement de la vie.

Personne n'a été malade, tout se passe bien. J'ai retrouvé l'appétit, j'aide autant que je peux . . .

Devoirs, lecture d'histoires le soir, jeux de société, aide à la cuisine et vie en commun à 6 personnes

qu'il faut nourrir tous les jours . . .

Mes livres me manquent et je découvre le conflit des générations

Mon gendre et mes petits enfants n'ont pas les mêmes intérêts que moi, je n'entends parler que de stations spatiales, de soucoupes volantes, d'Internet et de vidéo.

Pour mes petits enfants que j'aide aux devoirs je ne suis plus la Nony qu'ils connaissaient mais je deviens le trouble-fête qui les fait travailler et qui les empêche de jouer

Heureusement ma fille me fait participer au jardinage et à ses plantations. Je dois faire preuve de patience mais je suis dans la vie en attendant le vrai déconfinement et le très grand plaisir de vous retrouver

À bientôt j'espère

Monique B

avril 2020 : billet d'humeur de confinée de Geneviève C.

Voyage autour de ma chambre : en rangeant ma bibliothèque je viens de retrouver le livre de Xavier de Maistre et, devenue confinée à mon tour, je le relis avec intérêt. Je m'applique à découvrir tous ces petits riens qui m'entourent. Fantaisie, rêverie, abandon à l'imaginaire. Quand, tout à coup coïncé entre deux pages du livre, un diable hideux et répugnant apparaît. NON, NON, NON et NON !!!! Je ne peux pas le voir. Il me nargue et ricane tout en rouge et noir et les griffes acérées. Je claque violemment le livre et écrabouille d'un seul coup ce démon tel un moustique. Quelle brusquerie, je ne me connaissais pas aussi brutale. Tout devient alors blanc et cotonneux, tout disparaît autour de moi. Un temps incertain avant que la clarté ne revienne petit à petit. Les contours de la pièce se dessinent à nouveau, les couleurs prennent possession des objets, le soleil illumine la pièce. Les chemins du voyage autour de ma chambre sont visibles. Ironique exploratrice de cette aventure je reprends mon parcours. L

es voies du confinement sont impénétrables mais le jour finit toujours par succéder à la nuit.

Témoignage de Monique CAMBIER (médecin)

C'est le 13 mars au matin que Covid 19 se manifeste chez moi et 2 jours plus tard chez mon mari et mon fils demeurant chez nous. Fièvre élevée pour moi, oscillante avec douleurs et perte de goût pour les 2 autres, avec une fatigue énorme, tout ceci pendant 8 jours.

Quand la fièvre commence à diminuer, j'apprends par la radio que le plus dur est à venir sous forme de détresse respiratoire à partir du 10^{ème} jour de maladie. Panique ! Un éclair jaillit dans ma tête : se procurer un oxymètre digital pour pouvoir contrôler soi-même la saturation en oxygène (taux d'oxygène dans le sang) et ainsi prévenir la fameuse détresse respiratoire en appelant le 15 à temps. Mon fils a la force de se rendre à la pharmacie voisine et, miracle, revient avec le précieux objet. J'ai su à ce moment que nous pourrions vaincre l'ennemi ! Contrôle de la saturation 3 ou 4 fois par jour pour tous les 3 en plus de la température. Il faut se maintenir au-dessus de 94%, l'alarme étant 90%. Mon fils et moi sommes restés au-dessus de 95%. Mon mari, de plus en plus somnolent et sans appétit, baissait peu à peu son chiffre. A 92-91 avec une respiration légèrement accélérée, je l'ai prévenu que je l'emmenais à l'hôpital Mignot de Versailles pour être mis sous oxygène. Je l'ai « chargé » dans la voiture et il a été immédiatement admis dans le secteur Covid. Prélèvement +. Il a passé 6 jours à l'hôpital sous oxygène donné par voie nasale et Azithromycine. Il a retrouvé le goût au

5^{ème} jour et garde un « bon souvenir » de cette hospitalisation. Il a envoyé un mot de remerciement à l'équipe pour la qualité des soins, la bonne nourriture et l'élégance des draps !

Après, nous avons été ravis de nous retrouver et avons entamé la phase de convalescence qui a été rapide sauf une toux sèche persistante pour notre fils. Nous circulons beaucoup à vélo dans Versailles, ce qui est merveilleux sans voiture. La place d'armes est totalement vide ! Nous essayons de rendre service autour de nous, n'étant plus contagieux et ne risquant plus rien ! Nous avons fait la prise de sang montrant que nous avons les anticorps anti Covid 19.

Je passe beaucoup de temps au téléphone à prendre des nouvelles et essayer de guider les amis par rapport au virus .

Je me permets 2 recommandations :

- Se procurer un oxymètre digital en pharmacie (40 à 50 euros) ou sur Internet (25 euros)

Maniement extrêmement facile et affichage du chiffre presque immédiat, amusant à faire !

- Quand on pense avoir peut-être eu le Covid, faire un sérodiagnostic au moins 3 semaines ou plus à la fin des symptômes, pour constater la présence d'anticorps antiCovid.

Un tuyau : tous les laboratoires de BIOGROUPE dans Paris et autour (chercher sur Internet) le réalisent. Cela coûte 38 à 40 euro, sans ordonnance et sans RV. Résultat dans la journée. Pas encore homologué mais la positivité est vraiment libératrice !

Amitiés à tous.

Monique CAMBIER