



Bien vieillir ou rester jeune ?

Telle était la question posée lors du « café des résidents » qui a eu lieu Lundi 05 juin en matinée à la Résidence des 4 Saisons. Autour d'une boisson et de croissants, la réflexion s'est portée sur les notions du « vieillir » et du « bien vieillir » avec le recueil de la parole de chacun.

Une lecture de quelques citations nous a permis de nous ouvrir à la réflexion.

Après un historique très rapide sur le fondement de cette notion de « bien vieillir » il a été mis en lumière les 3 critères principaux que sont :

- L'absence de maladie et les capacités physiques préservées,
- Les capacités cérébrales et cognitives,
- Les liens sociaux.

Chacun, par son expérience, constate les interactions entre ces 3 critères essentiels avec des modulations en lien avec son histoire de vie et son environnement.

Cependant, une conclusion s'impose d'elle-même à tous les participants qui est de maintenir par la prévention :

- Ses capacités physiques par une activité physique en atelier et en se mobilisant dans ses activités quotidiennes
- Ses capacités cognitives et intellectuelles par des sollicitations en atelier mais aussi en continuant de s'informer, d'échanger, de lire, etc...
- Ses liens sociaux au travers de communication et d'échanges, de participation aux activités d'animation en interne, en extérieur.

Ce « Café des résidents » se termine par une dégustation surprise permettant la découverte des différents régimes et textures proposés sur la résidence, en particulier, l'alimentation « mixée ».

Ce premier « café des résidents », ouvert aux proches et familles, s'est clôturé avec la demande unanime de renouveler ce temps d'échange.

« Pour bien vieillir, il faut garder en soi les curiosités de l'enfance, les aspirations de l'adolescence, les responsabilités de l'adulte, et dans le vieillissement essayer d'extraire l'expérience des âges précédents »

Edgar MORIN (Sociologue).

