

SANTÉ

Bien vieillir, c'est tout un art

Vieillir tout en restant en forme : un groupe de seniors d'un club Temps Libre de Clairmarais a suivi un cycle d'ateliers. Impressions.

Pas de retraite pour la fourchette. Faites de vieux os. Dormir quand on n'a plus vingt ans. Quelques exemples des ateliers qu'offre la MSA Marne Ardennes Meuse aux seniors pour qu'ils soient « acteurs de leur propre santé ». « Nous les proposons à l'ensemble des personnes, quel que soit leur régime de retraite, à partir de 55 ans », explique Maxence Auvray, travailleur social de la MSA. Un groupe d'adhérents du Club Temps Libre de la Maison de quartier Clairmarais a suivi les sept ateliers, animés par Jean-Pierre Wernimont, bénévole. Il s'agit avant tout de situer ses comportements et d'acquérir de nouveaux réflexes.

« Rester optimiste »

Le groupe s'est réuni lundi pour faire le bilan. Pince sans rire, Roland, 70 ans, lance : « Vous vous êtes trompés de



Les participants ont fait le bilan du stage avec leurs animateurs.

clientèle ! Il faut penser à préserver sa santé dès sa jeunesse. Nous, on est foutus, on l'a gâchée ! » Une boutade qui fait réagir les animateurs : « Notre but, c'est de montrer aux personnes qui viennent qu'il est encore possible de faire quelque chose ».

On a demandé aux participants ce qu'était pour eux « bien vieillir ». « Je mange, je

bois, je voyage, je vais voir mes petits-enfants, je vais encore au bal ! Bien vieillir, pour moi, c'est continuer à bien vivre, voir ses amis. Quand même... un peu surveiller son alimentation : pas trop de ripailles ! », sourit Josette, alerte septuagénaire. « C'est garder une bonne santé, rester coquette et surtout autonome. Moi, je bouge, je vais à la

7 ateliers ont permis aux retraités de se poser des questions sur leurs pratiques actuelles, avec l'objectif de les améliorer

piscine, je suis assez sportive », dixit Françoise, 66 ans. « Conserver mes relations sociales, discuter avec elles, conserver une ouverture d'esprit, sur mon entourage, mon environnement, proche ou lointain », témoigne Élisabeth, 74 ans, engagée dans diverses associations. « Quand on travaille, on n'a pas toujours assez de temps à consacrer à ses amis. Je profite de ce temps pour renouer avec eux. Il faut garder optimisme et autonomie », conclut Anne, 67 ans.

► Ateliers bien vieillir. Entretenir sa mémoire « Peps Eurêka ». Contact Maxence Auvray 03 26 40 88 15. www.msa085155.fr