

Les Aînés ruraux ailleurs

QUE FONT LES AINÉS RURAUX AILLEURS ?

Numéro 6

26 octobre 2009

Dans ce numéro :

Saint Pol sur Ternoise : Un rendez-vous festif à l'occasion de la Semaine Bleue

2

Charrette-Vareennes : Les Seniors, nouveaux pros du web

3 et 4

Ain : Les Aînés Ruraux militent pour le bien vieillir

5 et 6

Négrondes : Les Aînés s'initient à l'informatique

7

Saint Pol sur Ternoise : Les restos du Cœur

8 et 9

Chers lecteurs,

Semaine Bleue encore...dans le Haut-Rhin, le CODERPA a réuni plus de 600 personnes à l'Ecomusée d'Ungersheim le jeudi 22 octobre.

Vous en trouverez un compte-rendu et des photos dans notre site.

Dans ce numéro, vous vous apercevrez que certains (ou plutôt « certaines ») seniors se mettent à Internet de très bon cœur et ont créé un blog sans aucune connaissance particulière.

Enfin, l'hiver approche et les restos du Cœur ont besoin de volontaires. Dans le Pas de Calais, malheureusement, peu de clubs se sont donnés la peine de répondre à cet appel...Quant à nous, restons présents à ce cri du cœur qui sera lancé comme chaque année par la Banque Alimentaire.

Claude Herrgott.

ACTUALITÉ SAINT POL

La Semaine bleue, un rendez-vous festif, solidaire et intergénérationnel



Ambiance cabaret avec la revue «On s'éclate», qui a animé une partie du goûter de la Semaine bleue.

| ON EN PARLE |

Saint-Pol a débuté la Semaine bleue lundi par un goûter pour les seniors. Au programme : des chants et des rires.

« Nous, on vient parce qu'on nous a invités », s'amuse ces trois papys, en bout de table, au fond de la salle des fêtes de Saint-Pol. Inscrits dans aucun club d'aînés, ces seniors viennent toutefois avec beaucoup de plaisir au goûter du lundi de la Semaine

bleue. « Nous sommes les plus jeunes des "vieux". On a l'occasion de rencontrer d'autres personnes quand on vient ici, de prendre des nouvelles », explique ce retraité. « Nous, nous avons une grande famille, avec les enfants et les petits-enfants, c'est vrai que ça nous prend beaucoup de temps », commente cet autre papy heureux. Alors c'est vrai la Semaine bleue, c'est l'occasion de penser un peu à soi, et de se retrouver entre seniors. Une vraie tradition.



CHARRETTE-VARENNES (Saône et Loire)

<http://www.lejsl.com/fr/accueil/article/2104347/Semaine-bleue-Les-seniors-nouveaux-pros-du-web.html>

Semaine bleue : Les seniors, nouveaux pros du web



Pierrette Garcenot a créé avec ses amies du club des aînés de Charette-Varennnes, un site Internet et un blog. Photo Caroline Musquet

Largués les seniors ? De moins en moins. Grâce aux initiations à Internet et aux séances de Wii, les personnes âgées sont de plus en plus dans le coup. A l'image de Pierrette, 68 ans, qui a créé un blog avec ses amies du club des aînés.

Comme nous sommes en bout de ligne, parfois, nous n'arrivons pas à nous connecter ». Pierrette Garcenot, 68 ans, parle comme une pro. « Heureusement, on nous a installé l'ADSL ». Depuis deux ans, la présidente du club des aînés ruraux de Charette-Varennnes, s'est lancée dans la pratique d'Internet. Mieux, avec ses amies du club, elle a même créé un site et un blog. « Nous sommes en fait 5 à 6 personnes à vraiment nous en occuper et il y a deux adhérents du club qui sont porteurs du projet : François Dubiet et Nelly Ronceray ». Sur le site : des infos sur la commune et sur les sorties du club. Sur le blog : des photos de leurs activités et quelques commentaires. « Maintenant, je fais la différence entre un site et un blog. Mais croyez-moi, ça prend du temps surtout quand on n'y connaît rien. Mais il faut beaucoup pratiquer ». Maintenant, Pierrette maîtrise le web, MSN, le téléchargement de photos. « Je sais ce qu'est un tutoriel. Par contre, je ne sais pas encore ce que sont les flux RSS ».

Pierrette Garcenot a approché un ordinateur pour la première fois il y a dix

Suite page 4

CHARRETTE-VARENNES (Saône et Loire)

<http://www.lejsl.com/fr/accueil/article/2104347/Semaine-bleue-Les-seniors-nouveaux-pros-du-web.html>

Suite de la page 3

Pierrette Garcenot a approché un ordinateur pour la première fois il y a dix ans. « J'ai été initiée par la présidente départementale, Josette Harstrich. Pendant des années, je n'ai fait que du traitement de texte et depuis peu, je me suis mise à Internet. Au début, j'ai trouvé cela compliqué », avoue t-elle. Mais celle qui fut maire de Charette-Varennnes et aujourd'hui, conseillère municipale s'est laissée guider par la soif d'apprendre. « Quand j'organise des voyages, je peux envoyer directement des invitations par mail, faire des réservations, recevoir de la documentation des Offices de tourisme. Maintenant, pour chercher la définition d'un mot, je n'utilise plus le dictionnaire. Je vais sur Internet pour chercher des recettes de cuisine, des adresses ». Accro au net Pierrette ? « Cet été, je n'arrivais pas à me connecter, j'étais franchement énervée ». Avec le site et le blog, Pierrette espère attirer de nouveaux adhérents et créer des liens avec d'autres clubs. « J'essaye aussi d'initier mon mari. Il a 81 ans. Internet permet de rester en forme. Ça fait marcher les méninges. Après tout, il faut bien essayer de rester un peu dans le coup » !

cmusquet@lejsl.fr



Les Aînés ruraux militent pour le mieux vieillir

le 22.10.2009 | 04h00

 imprimer  envoyer  recommander  commenter



Ateliers bien vieillir, cafés mémoire, pose de défibrillateurs... Demain, la prévention sera au cœur de la journée de la fédération départementale, à Vonnas, dans le cadre de la Semaine bleue

▼ PUBLICITE ▼

Prévention, intergénération, connexion. Voilà les trois mots clés que Lucette Richard, la présidente de la Fédération des aînés ruraux de l'Ain aura envie de mettre en avant demain à Vonnas. À l'occasion de la Semaine bleue, la fédération, qui regroupe 126 clubs affiliés et 8 000 adhérents dans le département, réfléchira une fois de plus à la manière dont les adhérents peuvent mieux vivre leur retraite.

Suite page 6

Suite de la page 5

Depuis au moins trois ans, les aînés ruraux de l'Ain se penchent sur la prévention du vieillissement, en utilisant les ateliers Bien vieillir, mis en place par la MSA. Le principe, un cycle de six ateliers sur les thématiques suivantes : le bien vieillir, l'alimentation, les cinq sens, l'ostéoporose, le sommeil et le médicament. « On souhaiterait davantage développer ces ateliers, explique Lucette Richard. Le formateur se déplace dans les clubs avec du matériel vidéo et intervient six semaines de suite. Cela fonctionne très bien dans le Rhône. » Demain, à Vonnas, Gilbert Duplan, ancien président national des aînés ruraux, viendra expliquer tous les bienfaits de ces ateliers.

Autre « outil » mis en place dans l'Ain en lien avec la MSA, les cafés mémoire. Dans un café, choisi par le club, des professionnels (médecin, psychologue, assistante sociale) viennent rencontrer des familles touchées par la maladie d'Alzheimer. Les malades mais aussi leurs proches. « Montrevel-en-Bresse vient de commencer, Bâgé-le-Chatel l'a fait l'an passé, énumère Lucette Richard qui trouve le concept très intéressant pour libérer la parole. Les gens hésitent moins à venir dans un café public que dans un lieu neutre, fermé. Lors de ces rencontres, ils voient qu'ils ne sont pas seuls, qu'ils ne sont pas isolés dans leur coin. » Ces cafés mémoire attirent de nombreuses personnes. Certains jours, on compte une trentaine de participants. Le directeur de la MSA Ain-Rhône, Claude Laurent, viendra parler de ces premiers échanges autour de la maladie d'Alzheimer dans l'Ain.

Enfin, la Fédération des aînés ruraux offrira demain deux défibrillateurs cardiaques à la communauté de communes des Bords de Veyle qui équipera ainsi les deux gymnases de Vonnas. Au préalable, une démonstration sur l'utilisation du défibrillateur sera effectuée par le centre de secours de la commune. « Cette action est très importante pour nous car elle illustre aussi un autre thème qui nous est cher : la solidarité entre les générations », insiste Lucette Richard.

> NOTE

Journée des clubs d'aînés ruraux, demain, dès 9 h 30 à la salle des fêtes de Vonnas.

■ Un « clic » qui fait des émules

Depuis le début de l'année, la fédération des aînés ruraux de l'Ain a mis en place des cours d'informatique d'un nouveau genre. Plus besoin de se déplacer à Bourg-en-Bresse. La fédération travaille en lien avec Frédéric Gilbert qui se rend directement dans les clubs avec son matériel. Ils sont déjà neuf à s'être inscrits à ses séances (six par an). La fédération prend en charge les déplacements du formateur et le club paie la séance quinze euros. « Il a donc déjà fait 54 déplacements », compte la présidente Lucette Richard qui est ravie de l'engouement des clubs pour ce nouveau service. L'année dernière, lors du rassemblement à Vonnas, Frédéric Gilbert avait établi le contact entre une adhérente et sa fille en Martinique. L'exercice, en direct, avait séduit les aînés ruraux. Vendredi, il devrait effectuer d'autres démonstrations.

NÉGRONDES.

Les aînés s'initient à l'informatique



La première séance a eu lieu lundi. (photo i. desgraupes)

Ginette Joly, responsable du secteur des clubs des aînés ruraux et passionnée d'informatique, vient de mettre gracieusement son savoir au service des aînés ruraux de sa commune.

La première séance d'initiation à l'informatique a eu lieu lundi dans la salle de réunion à côté de la mairie. Quelques heures de formation peuvent suffire aux adhérents du club des aînés ruraux pour se familiariser à l'outil informatique.

Six séances de deux heures permettront d'apprendre à rédiger des textes, enregistrer des photos numériques, utiliser la messagerie électronique, effectuer des recherches sur Internet ou bien utiliser la webcam ou MSN. Pour tout renseignement, tél. 05 53 55 24 25.

Auteur : Isabelle Desgraupes



Restos du coeur : la traditionnelle collecte de denrées par les aînés n'a pas fait recette cette année



samedi 24.10.2009, 05:03 - La Voix du Nord



Jacqueline et... Jacqueline, bénévoles aux Restos, constate une baisse du nombre de dons.

| SOLIDARITÉ |

Comme chaque année depuis 1996, le club des aînés de Saint-Pol, affilié à la fédération des Aînés ruraux, avait convié mardi ses confrères du secteur à venir apporter des denrées périssables au profit des Restos du coeur. Mais seuls quatre clubs ont répondu à l'appel. La

tendance semble se généraliser ailleurs. Une désaffection étonnante mais qui trouve son explication, notamment, dans la crise actuelle. ...

« Ramecourt, Œuf, l'Hôpital local, Croisette, et nous... », énumère Joseph Holojuck, président du club des aînés de Saint-Pol. « On fait cette collecte tous les ans à la même époque. Il y en a moins que d'habitude, la crise se fait sentir. Avant, il y avait 13, 14 clubs qui venaient de Valhuon, Villers-Brûlin, Herlincourt, Wavrans... » La crise, oui, mais pas que. « Les gens vieillissent aussi, et dans les petits clubs les effectifs tombent parfois à 15 ou 20 personnes.



Suite page 9

» Les aînés de l'Hôpital local ont eux joué le jeu. « Souvent, l'opération confiture des aînés ruraux nous permet de donner des confitures en début de campagne, c'est fort appréciable », confie Yvette Gransard. Si la campagne de distribution ne commence que début décembre, les stocks se constituent déjà doucement. « Ce qui nous manque généralement, c'est du beurre, du lait, du café, du sucre, de l'huile. Normalement, pour les gens, les Restos viennent en complément... » « À Saint-Pol, on a enregistré 381 dons, soit environ cent dons de moins que l'an dernier, renchérit Philippe Mazure, président départemental des aînés ruraux. De plus en plus de gens sont en difficulté. » Même son de cloche à Aubigny : « C'est pas terrible cette année, on a à peu près 150 dons, se désole Francine, qui est pourtant restée mobilisée toute la matinée... D'habitude c'est au moins trois fois plus que ça. » Inquiétant d'autant qu'aux Restos du coeur, une nouvelle catégorie de personnes inscrites a fait son apparition : les personnes âgées justement. « Les charges augmentent sans cesse, explique Joseph Holojuck, les pensions, elles, ne bougent pas.

» « Chez nous, on estime que 16 % des personnes du 3e âge vivent en dessous du seuil de pauvreté, reprend Philippe Mazure. Il faut voir que tout le monde n'est pas au même niveau face à la retraite, certains s'en sortent bien, d'autres... Il faut bien voir que les retraites n'augmentent pas, vous me direz les salaires non plus ! Et quand bien même, pour des gens qui ont 650 E par mois de retraite, une augmentation de 0,3 % comme l'année dernière, ce n'est pas ça qui va faire la différence, c'est à peine le prix d'une baguette ! » Que faire alors ? Pas grand-chose, si ce n'est de continuer de faire appel à la solidarité et à la générosité des gens de tous horizons. •

JORY IDKOWIAK

