



## **Prenons le temps.....prenez le temps... on prendra le temps de se voir... !!!**

C'est un refrain à la mode, en ce début d'année et d'échange de vœux... Et si on en parlait, du temps ?

### **Quel temps ?**

Le temps libre, celui qui reste après le sommeil, le travail et l'entretien de la maison ? Pendant la période d'activité, il ressemble souvent à une peau de chagrin, et à la retraite, il envahit tout - presque tout ! Ce temps libre est un temps social, extérieur à la personne, et dont on ne sait pas toujours quoi faire, il est souvent occupé par les loisirs et la consommation... A la retraite, il est très vite absorbé par l'aide familiale et le bénévolat... Si on comptabilisait ces heures d'activité des retraités, on serait surpris, si ceux-ci se mettaient en grève, plus grand chose ne marcherait dans notre pays !

Si on parlait plutôt du temps libéré, ce temps qu'on se donne à soi-même, qu'on se réserve..., un peu du temps volé en somme, volé aux activités sérieuses, utiles, altruistes... obligatoires...

A quoi ce temps peut-il servir ?

D'abord, à prendre soin de soi, comme on le ferait pour quelqu'un d'autre, pour une personne très chère, dont on voudrait qu'elle aille bien.

Mais ce temps est aussi nécessaire pour apprivoiser la solitude... Attention, pas l'isolement : celui-ci, rarement choisi, est vécu comme un exil et un retrait, il coupe de la société.

La solitude, au contraire, est ressourcement, retour vers soi-même, vers son histoire ; elle permet de trouver sa place, qui n'est ni un rôle ni une fonction. Elle permet d'aller vers l'autre librement, sans avoir besoin de combler un vide intérieur.

Ce temps libéré est donc un temps nécessaire pour créer un vrai lien.

Et si le travail de la vieillesse – de toute une vie ? – consistait à apprendre à aimer ? Aimer et unifier sa vie, s'écouter, accepter ses proches et le monde ? (D. Quinodoz) ....Pour cela aussi, il faut du temps...

Ensemble, c'est mieux, disions-nous lors des journées découvertes du « Bien Vieillir » d'octobre. Encore mieux si la rencontre est choisie, et que l'on sait vivre en harmonie avec soi-même.

On parlait des vœux : accordons-nous donc ce temps d'être, être soi-même pour être ouvert à l'autre, au monde !

### **Et bonne année 2015 !!!**

Notre site sera, dans peu de temps, à nouveau consultable; vous y retrouverez les textes des conférences d'Isabelle Moesch (Temps libre ou temps libéré) de Denise Dulian (Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres) qui ont été données lors des journées découverte « Bien Vieillir », le 4 octobre 2014.

Nous vous rappelons également le livre de Danielle Quinodoz « Vieillir une découverte » dont elle nous avait parlé en 2012.

## ET ENCORE POUR 2015

### Bien vieillir

Les 4èmes journées « Bien Vieillir » ont eu lieu les 4 et 5 octobre 2014. « **Ensemble c'est mieux** » a été le thème retenu et décliné de différentes façons : « ensemble c'est mieux » pour cuisiner, chanter, marcher, Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

Les actions « entre deux » devraient se décider lors du collectif du 19 janvier de 9h30 à 11h salle n°11 de Martin Luther King. Ce collectif est ouvert, **vous êtes les bienvenus. N'hésitez pas à nous transmettre vos idées et vos propositions.**

### Aide aux aidants non professionnels

La 7ème session a débuté en février 2014 et se terminera en mars, 10 réunions sur l'année, de 3 à 10 personnes sont venues (une moyenne de 7 par séance).

Une session de formation pour les personnes accompagnant des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer débutera au 2<sup>ème</sup> trimestre, elle est organisée en partenariat avec l'association France Alzheimer de Haute Savoie. Renseignements et inscription auprès de l'association au 04 50 51 49 14.

Nous projetons l'organisation d'une journée des aidants à l'automne. Une conférence, un théâtre inter actif et un film pourraient composer le programme.

L'idée serait qu'elle débouche sur la création d'une association d'aidants.

**Nous comptons sur vous pour être les relais de l'information.**

### Le programme Alzheimer

REGAR est resté impliqué dans les **Instants d'Accueil**, le lundi après-midi de 14h à 17h et dans **Les Rencontres Mémoire**, réunissant jusqu'à 8 personnes tous les mois.

Par ailleurs les rencontres interdisciplinaires des professionnels qui accompagnent les personnes malades et leur entourage sur le territoire se poursuivent tous les 2 à 3 mois à la Kamouraska au moment de midi (encas offert par la maison), 14 à 21 personnes se retrouvent, échangent des informations et font part de leurs difficultés.

Ils essayent d'y trouver des solutions : un document qui recense les aides proposées aux personnes malades et à leur entourage sur le territoire a été réalisé, il sera mis à jour, il est **à votre disposition à REGAR.**

**Convaincus de l'utilité d'un lieu d'accueil, d'écoute, de conseil et d'orientation nous continuons à assurer les permanences le mardi de 10h à 12h, le mercredi de 14h30 à 16h30 et le vendredi de 16h à 18h dans les locaux de REGAR.**

**Les fiches « ressources par commune » ont été mises à jour durant l'été. Elles sont disponibles, n'hésitez pas à nous demander celles qui vous intéressent. Elles seront aussi téléchargeables sur notre site, consultable prochainement.**

**Nos locaux : au premier étage du Foyer Logement l'Eau Vive, 2 Place du Jumelage, Annemasse**

**Tel : 04.50.39.89.25 E-mail : [regar-info@orange.fr](mailto:regar-info@orange.fr)**

**Et vous pouvez aussi soutenir l'association en y adhérant.**



### BULLETIN à retourner à REGAR

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Fonction : \_\_\_\_\_ Etablissement : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Cotisation :  Individuelle : 10 € (minimum)  Collective ..... 25 €  Soutien : €

Réglé :  Espèces  Chèque  Virement

Libellé: Association Réseau Gérontologie des Cantons Annemasse Reignier

Le : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_