

Paroles d'aînés

Vivre pleinement sa vieillesse



Démarche régionale d'accompagnement du vieillissement
Union Sociale pour l'Habitat Centre-Val de Loire

Année 2022

Édito

Chers locataires, aînés ou futurs aînés,

Vous avez participé à la réalisation de ce recueil, issu de l'ensemble des contributions des locataires de la démarche régionale d'accompagnement du vieillissement qui a regroupé près de 600 aînés de la région. Cet album est créé par vous et pour vous.

Ce projet auquel vous avez participé a permis de faire émerger la parole des personnes âgées sur leur vision du vieillissement et du logement social. Il constitue également un moyen de vous entendre, de recueillir vos attentes et vos besoins afin que nous, bailleurs sociaux, puissions mieux y répondre. C'est bien ici notre rôle de bailleur social que nous réaffirmons avec fierté, au service de nos locataires.

Au cours de ces mois, vous avez donné de votre temps, vous avez offert un accueil chaleureux au référent de votre département, vous avez partagé des moments de vie. Ces échanges ont permis d'apprendre de vous, de vos expériences et de vos tracas du quotidien. Nul doute que toutes ces informations nous seront utiles.

Cet ouvrage se compose de vos mots, d'un retour sur les ateliers collectifs auxquels certains d'entre vous ont pu participer, d'activités, d'informations utiles, de recettes de cuisine, d'exercices sportifs, de vos prénoms, etc. Nous espérons qu'il vous plaira et qu'il vous rappellera votre rôle dans l'amélioration des conditions de vie des locataires du parc social.

Nous tenons à vous remercier sincèrement pour ces mots qui ont permis de produire cet album souvenirs.

Cordiales salutations.

Pascal LONGEIN

Directeur Général de l'OPAC 36 et Vice-Président de l'USH Centre-Val de Loire

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Pascal Longein', written in a cursive style.

Le plus beau souvenir dans mon logement...

C'était à notre arrivée...

" C'est d'avoir pu recommencer ma vie. "

" C'est l'accueil que l'on a reçu des voisins. Il y a eu la fête des voisins aussi, petit à petit, on s'est invités les uns chez les autres. C'était un accueil incroyable. "



C'est une histoire de confort... et de vue.

" C'est d'avoir participé au concours de la maison la plus fleurie et d'avoir remporté des prix. "

" Prendre le soleil sur le balcon et lézarder au milieu de mes pots de fleurs. "

" C'est la vue sur la cathédrale depuis le salon et les chambres. Une très belle vue ! "

" La vue par les fenêtres d'oiseaux volants à hauteur du 5ème étage et qui semblaient vouloir entrer dans l'appartement. "



C'est aussi parfois la fête !

" C'est une soirée crêpes. Les enfants étaient venus préparer la pâte l'après-midi et on s'est régalez le soir. On envisage de recommencer. "

"Les heures en cuisine à préparer les repas de fêtes comme les soirées couscous avec les amis. "



C'est souvent un moment passé en famille

" Les retrouvailles avec ma fille et mon petit-fils après plus de 20 ans sans se voir. "

" C'est quand il y avait les enfants. Il y avait de l'activité et de la vie, de la musique de tous les genres, des allers-venues. "

" La naissance de mes enfants. C'est un souvenir important et fort. "



Mais aussi...

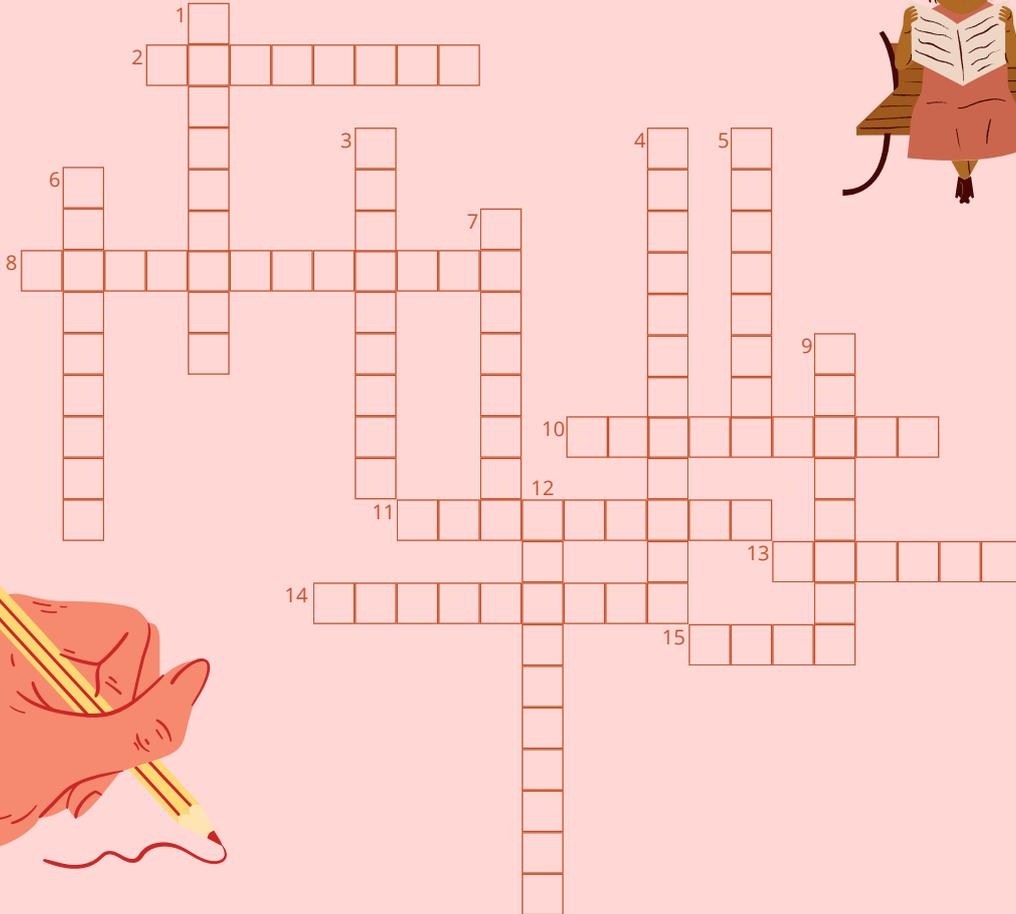
" Les moments passés avec ma voisine, qui a déménagé, que je regrette beaucoup. "



MOTS CROISÉS



LES JEUX



Horizontal

2. Lieu à usage d'habitation.
8. Relatif aux rapports positifs entre personnes, dans la société.
10. Qui comprend ou concerne un ensemble de personnes.
11. Situation d'une personne qui ne bénéficie d'aucune stabilité d'emploi, de logement, de revenus.
13. Caractère de ce qui est formé d'éléments de natures différentes.
14. Situation de ce qui est à peu de distance.
15. Action d'intervenir en faveur de quelqu'un en joignant ses efforts aux siens.

Vertical

1. Personne qui prend à bail un logement.
3. Suite de transformations, faites par de petits changements successifs dans un même sens.
4. État de celui ou celle qui n'est pas inquiet.
5. Bâtiment de plusieurs étages.
6. Que l'on peut payer, dont le montant n'est pas trop élevé.
7. Absence réelle de danger.
9. Aide mutuelle.
12. Groupe social dont les membres vivent ensemble, ou ont des intérêts communs.

13. MIXITÉ
14. PROXIMITÉ
15. AIDE

9. ENTRAIDE
10. COLLECTIF
11. PRÉCARITÉ
12. COMMUNAUTÉ

5. IMMEUBLE
6. ABORDABLE
7. SÉCURITÉ
8. CONVIVIALITÉ

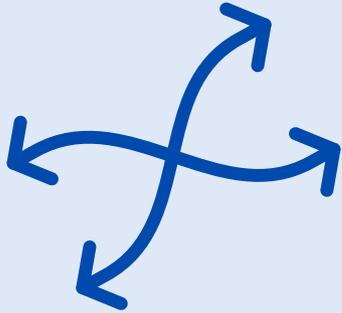
1. LOCATAIRE
2. LOGEMENT
3. ÉVOLUTION
4. TRANQUILLITÉ



MOTS MÉLÉS

Le vieillissement

Il vous a évoqué 16 mots clés, à vous de jouer !



F	E	C	H	A	N	G	E	M	E	N	T	S	B	M	N
C	A	D	A	P	T	A	T	I	O	N	G	Q	C	F	E
A	U	T	O	N	O	M	I	E	P	C	X	D	O	W	T
U	U	D	I	F	F	I	C	U	L	T	É	S	N	G	E
T	W	N	O	S	T	A	L	G	I	E	Z	S	T	É	E
R	I	Z	X	I	W	A	L	N	N	X	Y	T	I	N	X
A	M	S	D	É	P	E	N	D	A	N	C	E	N	É	P
N	L	A	X	R	Z	R	Z	H	T	R	P	Y	U	R	É
S	O	I	P	V	V	D	D	L	U	T	C	O	I	A	R
M	I	Z	B	W	B	E	J	J	R	Y	Y	S	T	T	I
I	I	W	R	E	U	S	A	G	E	S	S	E	É	I	E
S	Y	T	P	E	R	T	E	S	L	K	K	Z	H	O	N
S	B	S	Z	I	O	T	Q	F	G	R	W	K	S	N	C
I	Y	A	Y	Y	K	S	É	I	B	L	J	T	C	H	E
O	A	P	P	R	É	H	E	N	S	I	O	N	C	G	S
N	S	C	A	V	E	N	T	U	R	E	S	N	J	S	C

ADAPTATION
APPRÉHENSION
AUTONOMIE
AVENTURES
CHANGEMENTS
CONTINUITÉ
DÉPENDANCE
DIFFICULTÉS

EXPÉRIENCES
GÉNÉRATION
LIBERTÉ
NATUREL
NOSTALGIE
PERTES
SAGESSE
TRANSMISSION



Qu'est-ce qui vous plaît dans votre environnement de vie ?

C'est un lieu agréable...

"Un quartier où il fait bon vivre."

"C'est bien ici, on a tout ce qu'il nous faut."

"Tous les âges sont présents dans le quartier et ça se passe bien."

"Je ne peux pas l'expliquer mais j'y suis très attachée. C'est presque viscérale."

"Un quartier calme."

...et de solidarité...

"La bonne entente entre voisins."

"Le voisinage aidant, il n'y a rien de plus précieux."

"J'aime mes voisines."

"J'aime mon voisinage, le mélange multi-culturel et la mixité."

...proche et accessible aux services...

"C'est proche de tous les commerces."

"C'est pas mal, il y a tout : l'épicier, le boulanger, le boucher. En plus,
ils sont très gentils !"

"Les commerces sont à proximité, c'est important !"



Quelques conseils pour bien-vieillir

Pensez à bouger !



Pensez à avoir des repas équilibrés sans oublier le plaisir de manger !

**Pensez à vous adapter,
vous en êtes capable !**



**Pensez à bien dormir, le
sommeil est déterminant !**

**Pensez à entraîner votre
mémoire et votre cerveau !**



Les recettes de cuisine !

Poivrons farcis au poulet, mozzarella et quinoa

INGRÉDIENTS :

- 3 poivrons jaunes
- 3 poivrons verts
- 3 poivrons rouges
- 450g de blancs de poulet
- 300g de mozzarella râpée
- 240g de quinoa
- 3 pots de pesto

PRÉPARATION :

- Trancher les poivrons en deux et éliminer les graines et les filaments blancs
- Mettre le four en mode grill puis laisser les poivrons griller 10 minutes en les retournant de temps en temps
- Faire cuire le quinoa 12 minutes dans de l'eau bouillante salée
- Sortir les poivrons du four et laisser tiédir
- Faire cuire le poulet et l'effilocheur dans un saladier
- Ajouter le quinoa cuit
- Ajouter le pesto
- Ajouter la moitié du fromage et mélanger
- Garnir les poivrons avec la garniture et les placer dans un plat allant au four, légèrement huilé.
- Ajouter le reste du fromage et l'enfourner pour 10 minutes dans un four préchauffé à 190°



Gâteau au chocolat et à la courgette sans beurre et sans sucre

INGRÉDIENTS :

- 20g de cacao en poudre non sucré
- 30g de maïzena
- 40g de stévia
- 200g de chocolat à pâtisser (70% cacao)
- 200g de courgette râpée
- 4 oeufs
- Un peu d'extrait de vanille

PRÉPARATION :

- Commencer par casser le chocolat en morceaux et le faire fondre deux fois 1 minute au micro-ondes, lisser la préparation
- Éplucher la courgette et la râper finement, vous devez récupérer 200g sans l'égoutter
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs, et fouetter les jaunes avec la stévia et la vanille
- Ajouter le cacao en poudre, mélanger, puis ajouter un peu de courgette
- Ajouter alors la maïzena et le chocolat fondu refroidi (garder 3 cuillères à soupe de chocolat), en mélangeant bien
- Ajouter alors la maïzena et le chocolat fondu refroidi (garder 3 cuillères à soupe
- de chocolat), en mélangeant bien
- Ajouter le restant de courgette et mélanger
- Fouetter les blancs en neige bien ferme et les incorporer au mélange en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air
- Répartir dans un moule antiadhésif et enfourner 30 minutes à 180°
- Mettre le restant de chocolat fondu sur le gâteau une fois celui-ci refroidi et lisser



La pause sport !

Avec une chaise : Nous allons utiliser la chaise comme outil de travail. Cet outil va nous permettre de gérer son équilibre avec un appui sur le dossier plus ou moins important.



Montée de genoux : Se tenir debout, de profil par rapport à sa chaise, une main sur le dossier. Avec la jambe la plus proche de la chaise, réaliser une montée de genoux tout en gardant son dos droit et son ventre contracté. Reposer le pied et recommencer. Vous travaillerez ici le fléchisseur des hanches.

Flexion de genoux : Se placer derrière sa chaise et placer ses deux mains sur le dossier en appui sur une jambe. Fléchir la jambe opposée de façon à rapprocher le talon des fessiers. Contracter l'arrière de la cuisse, revenir jambe tendue et recommencer. Vous travaillerez ici les ischio-jambiers.





Élévation latérale : Le dos décollé du dossier, se tenir droit. Les bras le long du corps avec une bouteille dans chaque main. Les coudes restent verrouillés pour travailler directement sur les épaules. Relever les bras, bouteilles à hauteur d'épaules puis redescendre doucement. Vous travaillerez ici les deltoïdes.

Élévation au dessus de la tête : Le dos décollé du dossier, les pieds restent au sol et muni de deux bouteilles d'eau. En position initiale, maintenez les bouteilles à hauteur d'épaules, les coudes en direction du sol et fléchis complètement. Effectuer un mouvement vers le haut, bras tendus au-dessus de vous. Revenir en position initiale. Vous travaillerez ici les deltoïdes.





QUELQUES NUMÉROS UTILES



En cas de fraude sur votre carte bancaire : **0 892 705 705** (coût d'un appel vers un numéro fixe + service payant, ouvert 24h/24 et 7j/7)

En cas de carte de crédit perdue ou volée ou d'opposition à un chèque : contacter le **numéro d'urgence de votre banque**.

Si vous pensez avoir été victime d'une escroquerie, vous pouvez appeler Info escroquerie au **0 805 805 817** (du lundi au vendredi de 9h à 18h30, **appel gratuit** depuis la France).

SAMU

POLICE

POMPIERS

URGENCES

15

17

18

112



À DÉCOUPER



PATRICK SIXTA RAFIKA
LINA MATHIEU SYLVAIN
SIMONNE MUCETTE
VALENTINE MICHELLE
MUGUETTE MARYELLE RENÉE
PIERRETTE LINETTE LYDIA
MARIANNE RENÉ
MAURICE MARYVONNE MARIANNE LUCIENNE LILIANE
ROLAND MARIE CLAIR YOLANDE
MARIE JOSE PHEMARIÉ-JOSÉ
SOLANGE SILVYA NADEGE
KHADRA PAULINE YANNICK
JOCELYNE LAURENT MICHELE
SANTIAGO PHILIPPE
SYLVIANE LINE
VICENTA JOSÉ
RAPHHAEL PASCAL
MARINETTE
MARIE THERESE
MARIE JEANNE ODILE
MARIE NOELLE YVONNE
MARIE-FRANCETHÈRESE
MARIE-THÉRÈSERAYMONDE
MICHEL ET FRANCOISE
PIERRE ET FRANCOISE
LÉON MARIE CHRISTINE
SUZETTE MAIRE-FRANCOISE
MARIE MARCEL MARIE FRANCE LILY
MARIE-LOUISE
MICHEL MADELEINE
MAHAMED MOHAMED
YOUSSEF SERGE SONIA
JOSSAINE MESSAOUD MARIE-CLAUDE OLIVIER ET DANIELE ROBERT RAYMOND NICOLE
LUCETTE
NADINE VIVIANE LÉONE
LILIAN ODÈTE MONIQUE MARIE CLAIRE VALÉRIE YVETTE
PAULETTE MARGUERITE ROGER
PAUL OUSMAN MARCELLE PIERRE NOELLE LAURA
MARIA PATRICE THOMAS JOSETTE MARTINE

MERCIÀ



Un projet ...mobilisant nos adhérents...



OPAC 36
OFFICE PUBLIC
DE L'HABITAT

Scalis



ICF HABITAT
ATLANTIQUE



cdc habitat



3F Centre Val de Loire 
Groupe ActionLogement



Valloire Habitat 
Groupe ActionLogement



...et soutenu par plusieurs partenaires...



ActionLogement 



AG2R LA MONDIALE

