

NUMÉRO

56

TRIMESTRIEL - GRATUIT - NOVEMBRE 2008

Force

3

ACTUALITÉ 3^e ÂGE

VIE DES CLUBS



LES PENSÉES D'EAU



LA JOIE



FILAOS



GÉNÉRATION 50



DOSSIER
FACE À LA « CRISE »
PARTAGEONS !

SOMMAIRE

SOMMAIRE

ÉDITORIAL

HUMANISME ET DÉSINTÉRESSEMENT
POUR 2009 : PARTAGEONS



PAGE 03

DOSSIER



PAGES 04-05

INFO SANTÉ



PAGE 06

EVENEMENTS

LA SEMAINE BLEUE



PAGES 07-10

VIE DES CLUBS



PAGES 11-14

HISTOIRE

ANECDOTE DU TEMPS LONGTEMPS



PAGE 15

L'année 2008 se termine. L'économie mondiale a été secouée. On parle de crise comme en 1929, de récession, de chômage.

Chaque jour les journaux nous apportent des nouvelles alarmantes sur des entreprises obligées de mettre la clef sous la porte, d'autres de licencier ou placer des milliers d'ouvriers au chômage technique.

Nous aurons tous plus ou moins à subir les effets négatifs du ralentissement de l'économie.

Le monde économique a dû se remettre en cause, s'interroger sur les raisons d'un tel désastre. Certaines personnalités françaises ou internationales, politiques ou économiques avaient pourtant attiré l'attention, montré les failles du système. Elles n'ont pas été écoutées. L'attrait de l'argent s'est encore une fois montré le plus fort.

Les dirigeants politiques du monde entier travaillent actuellement à redresser la barre. Et nous, associations et clubs, comment allons nous réagir ?

Vous lirez dans le dossier comment deux clubs ont mis en place des actions de partage. Bien sûr cette manière de faire ne peut être transposée partout. Les clubs en milieu rural ou citadin n'ont pas les mêmes moyens de s'exprimer mais ce qui est sûr c'est que tous nous pouvons inventer ou réinventer ce partage.

Ce sera pour nous tous l'occasion de redonner vigueur à deux valeurs essentielles qui ont fondé notre association : l'humanisme et le désintéressement.

Je vous souhaite à tous un heureux Noël et une année 2009 de partage.

Le Président
Charles KOEHLER



« CULTIVER SON JARDIN »

Pour faire vivre aujourd'hui sa population, la Réunion a dû s'adapter.

Les importations liées aux produits végétaux et d'élevage, n'ont fait qu'augmenter ces dernières années. La variété de ces importations vont du bois, oignons, semence, viande, fleurs et même au terreau, tourbe... En résumé, tous les produits pour obtenir un pied de brède ou un morceau de viande peuvent être importés : le fumier peut venir de l'autre coté de la mer. Le coût du pétrole entraînera forcément une augmentation du coût des importations (« *mi comprend pu pouqué la morue lé pu bon marché* »).

Le constat nous oblige-t-il à rester passifs ?

À La Rivière Saint-Louis, M. FONTAINE et M. BERRICHON participent à lutter contre l'augmentation des importations tous azimuts.

M. FONTAINE Pierre et M. Jean BERRICHON sont respectivement les Présidents

des clubs ENTENTE-AMITIÉ-CAMARADERIE - LES ORCHIDÉES et LES COMPAGNONS DU VERVAL. Ils rassemblent globalement environ 200 adhérents.

La collaboration des deux présidents est exemplaire. Chacun met à profit la complémentarité de l'autre. M. BERRICHON, 62 ans, et sa camionnette sont disponibles pour le transport. Ainsi, le maïs récolté peut être moulu à La Plaine des Grègues.

M. FONTAINE, 82 ans, un retraité toujours actif, continue de s'occuper de cultiver et d'élever quelques animaux pour sa consommation personnelle. Sa production est cependant très variée. Pommes de terre, citrouilles, ail, oignons, gros pois, ti pois, figues nains, ananas, choux, papayes produits toute l'année fournissent une alimentation équilibrée en fruits et légumes. Quelques animaux, dont des poules, des oies, des canards, des





lapins, des porcs complètent le besoin en viande. Les bœufs apportent le fumier nécessaire pour les sols.

L'utilisation du bois accompagne l'électricité et le gaz, et diminue la facture en énergie. Un partage subsiste entre amis et

famille. L'échange libre permet que la plupart de la production soit consommée et que des manques

soient compensés. Du maïs peut être donné de bon cœur à un moment tandis qu'à une autre saison des tomates peuvent être données par un « camarade ».

Ce mode d'existence véhicule des échanges constants et riches par le patrimoine et les valeurs transmises à travers les générations. Comme le souligne la fille de M. FONTAINE, le partage résulte d'une confiance réciproque et tacite entre les per-

sonnes : il ne s'agit pas de charité mais d'un échange.

Effectivement au-delà de la réflexion sur la consommation, nous devons reconsidérer notre place dans le monde actuel. En dissertant sur le maïs (maïs blanc plus léger, tison pour les gâteaux, son pour les animaux...) et autres z'herbages (yapana, anis, romarin, cannelle, barbe maïs...), M. FONTAINE représente le patrimoine

vivant que les nouvelles générations ne soupçonnent pas.

L'ancien et le moderne se côtoient dans une harmonie. Ces deux présidents des clubs

sont dynamiques dans le fonctionnement de leurs clubs, en y apportant l'animation et l'information nécessaire à leurs adhérents. M. BERRICHON et son club, en collaboration avec l'ORIPA, participent à des séances de prévention sur la santé.

D'autre part, ils sont exemplaires dans les activités qu'ils maintiennent quotidiennement et leur permettent de garder une auto-

mie économique et bonne hygiène de vie.

La fragilité de l'économie mondiale révèle une société sans lien avec la vie réelle. L'obésité infantile augmente à La Réunion et le prix des fruits et des légumes avec... Et cependant, nos cours pourraient regorger de fruits : la goyave, la papaye, et autres fruits nous apporteraient toutes les vitamines nécessaires à une meilleure santé. L'économie marchande nous a fait oublier nos valeurs, les crises et l'inflation nous obligent à reconsidérer la place de l'Homme quel que soit son âge, à consommer mieux sinon moins.

« Cultiver notre jardin » serait bénéfique pour notre planète, notre porte-monnaie et notre santé.



ARRIVÉE DE L'ÉTÉ : RESTONS VIGILANTS FACE AU CHICK !

LES MOYENS DE PROTECTION

Protégez-vous contre les piqûres de moustiques.

Utilisez :

- les vêtements légers et longs,
- les tortillons, les diffuseurs,
- les sprays, crèmes, bracelets,
- le ventilateur ou la climatisation.

LES CONSEILS

Éliminez les lieux de ponte.

N'oubliez pas de :

- recouvrir les bassins, les fûts,
- vider les vases, soucoupes, seaux,
- nettoyer les gouttières,
- les écoulements d'eau,
- éliminer les détritrus, les pneus, les boîtes,
- élaguer les arbres de la cour,
- éliminer les flaques d'eau.



ATTENTION !

- les tortillons s'utilisent dans les endroits aérés (véranda, pièces ouvertes),
- bien respecter les modes d'emploi des répulsifs sur la peau, utilisez les au maximum 3 fois par jour.

BESOIN DE SOUTIEN OU DE CONSEIL ?

- votre médecin, votre pharmacien sont là pour vous conseiller en cas de douleurs, de fièvres, d'éruption cutanée...
- le médecin prescrit un traitement, il est personnel, ne le donnez pas à un autre membre de la famille.



ARRIVÉE DE L'ÉTÉ : RESTONS VIGILANTS FACE À LA CHALEUR !

- Je bois régulièrement sans attendre d'avoir soif, environ 1,5 l d'eau par jour, sauf s'il y a contre-indication médicale,
- J'évite les boissons à fortes teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées car elles déshydratent et les boissons alcoolisées,
- Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou ombragé,
- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes de la journée,
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur, je ferme les stores et les rideaux des fenêtres, je les maintiens fermés tant que la température extérieure est plus élevée que la température intérieure,
- Je prends une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire ou je mouille ma peau : visage, cou, jambes et avant-bras avec un linge humide ou un vaporisateur d'eau,
- J'évite les activités et les exercices qui demandent beaucoup d'efforts,
- Je me protège du soleil et je porte des vêtements blancs ou de couleur claire, en coton de préférence.

LA SEMAINE BLEUE : 365 JOURS POUR AGIR ET UNE SEMAINE POUR EN PARLER

Nous sommes chaque année sollicités dans les différentes communes afin de participer ou de monter un projet avec les clubs.

La thématique de cette semaine bleue 2008 « jeunes et vieux connectez-vous », nous rappelle que les générations sont divisées et ne partagent pas ou plus suffisamment de temps ensemble. Les communes du département ont choisi de marquer à leur façon cette thématique :

Échange intergénérationnel sur la vie d'antan, la cuisine d'autrefois, les chants de notre

patrimoine, les nouvelles technologies, le sport... toutes ces activités ont été revisitées. Un forum santé, jeunes et personnes âgées, s'est tenu pour discuter du mieux vieillir mais également afin de les informer sur les pathologies et la prévention santé. Les EPHAD ont également mobilisé leurs troupes autour et avec leurs résidents, les mets ont été dégustés avec succès avec la même saveur d'antan.

Que du bonheur autour de souvenirs ou d'activités qui nous unissent.

La journée gastronomique à Saint-André



Les chants de notre patrimoine à l'EHPAD de Saint-André



Nos aînés ont fait découvrir ou redécouvrir le quadrille créole



Programme de la journée : rencontre entre les personnes âgées et les jeunes des centres aérés autour du mieux vieillir – Saint-André



LA SEMAINE BLEUE :

La semaine bleue 2008 a été une nouvelle fois l'occasion de mettre en avant le lien que nous devons maintenir avec chaque génération, du gramoune au ti marmaille.

Même si les ordinateurs, Internet et les téléphones portables sont de bons outils, tous ont senti la nécessité de rompre l'isolement par la chaleur d'un contact humain. Un petit coup de téléphone c'est bien mais une visite c'est mieux.

Une semaine est l'occasion de manifester le bonheur de vivre ensemble et d'apporter la

joie à ceux qui sont seuls à domicile ou dans une maison de retraite. Et n'oublions pas nos aînés toute l'année pendant que « nou lé deboute ». Le catalogue des manifestations proposées dans les divers clubs, maisons de retraite, quartiers et communes, est tellement long qu'il ne peut pas ici être complet.

Pour couvrir la semaine, les images sont multiples. Nous avons partagé une semaine intense en émotion où le partage est mis en lumière. Ancien et moderne cohabitent : Internet et la tradition coexistent.

Intergénération, Histoire et Savoir-Faire au Tampon



Échange avec les bénévoles de Trois-Bassins et les résidents de la Maison de Retraite Gabriel Martin



Toutes les générations en fête à Trois-Bassins



**Humour
et repas de partage
à l'Entre-Deux**



Danses traditionnelles à Saint-Leu



**Sensibilisation au dépistage du cancer
au club Ylang-Ylang à l'Étang-Salé**



**Défense de l'Environnement
avec les enfants à Saint-Pierre**



Échange de Savoir à Saint-Joseph



LES PENSÉES D'EAU DE CILAOS

UN ENGAGEMENT HUMANISTE

À cause de la géographie de Cilaos, le club LES PENSÉES D'EAU tient une place essentielle sur le territoire du cirque : il contribue au désenclavement de chaque îlet. Diverses animations et rencontres sont itinérantes et chaque adhérent a la possibilité de se déplacer ou de recevoir selon l'îlet où il réside. Grâce au soutien de la commune, le club dispose d'une permanence où les personnes âgées peuvent être conseillées et orientées vers d'autres structures qui peuvent apporter une aide spécifique.

Le club a créé un emploi, un contrat aidé, pour le suivi des diverses activités. Le dynamisme du Président M. Pierre RIVIÈRE a permis que le club intègre 205 adhérents cette année qui se répartissent sur les divers îlets de Cilaos (Palmiste Rouge, Ilet à Cordes, Bras Sec...). Et pour l'anecdote, un adhérent du club habite Pavillon, un îlet de Saint-Louis.

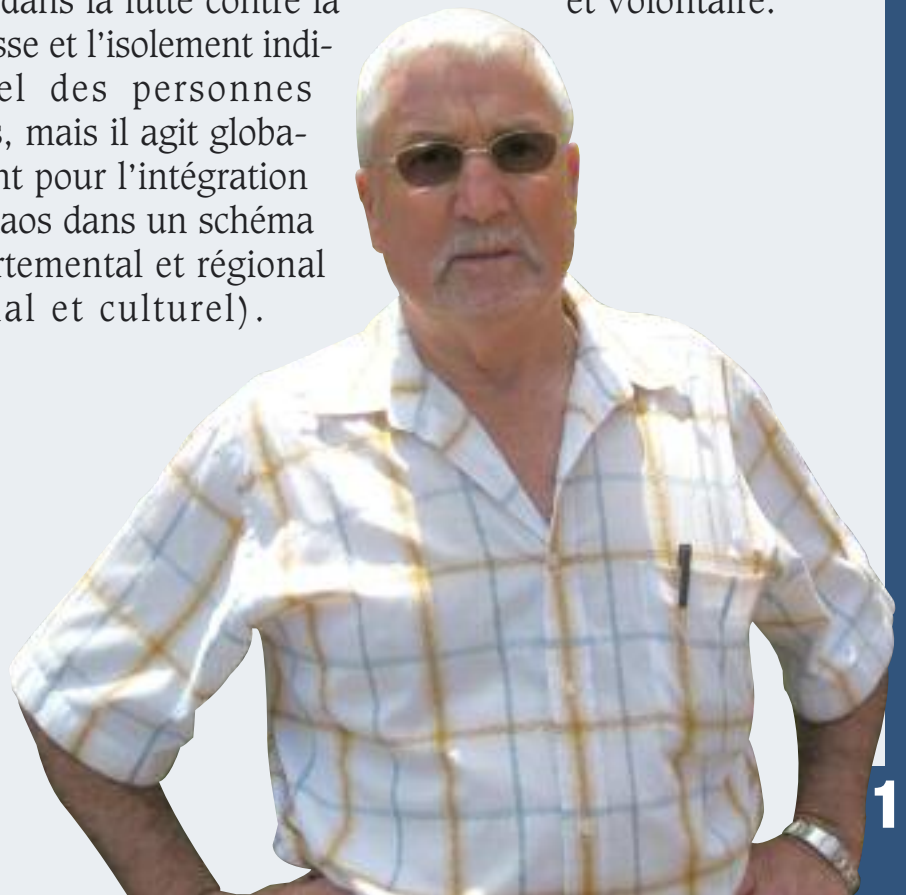
Chaque dimanche, une sortie est organisée vers les autres régions de l'île. Les voyages

à l'île Maurice auxquels participent certains adhérents sont mis en place par des anciens membres.

Les activités dans le cirque, et à La Réunion, sont gérées par le club et son Président. Et elles ne sont pas des moindres. Il faut citer que le Club est le support de la Fête des Lentilles. Il soutient, avec le CCAS et la commune, un projet de livre sur la mémoire de Cilaos. Il est impliqué dans toute la vie du cirque. Le club est un acteur essentiel dans la politique sociale et culturelle du territoire. Il s'engage dans la lutte contre la détresse et l'isolement individuel des personnes âgées, mais il agit globalement pour l'intégration de Cilaos dans un schéma départemental et régional (social et culturel).

Il s'intègre dans le réseau cilaosien mais s'ouvre également vers les autres clubs de l'île. Il est aussi un partenaire actif de l'ORIAPA.

M. Rivière se souvient du chemin parcouru et des difficultés rencontrées. Il n'oublie pas ses débuts en tant que maçon sur les routes. Il souligne l'obligation de s'impliquer envers nos aînés et les plus jeunes en difficulté. « Plus on sera nombreux, plus on va rire » conclut celui-ci qui, malgré quelques problèmes de santé, reste toujours humaniste, bon vivant et volontaire.



LE CLUB DE LA JOIE À SAINT-ANDRÉ



Ce club qui est présidé par M^{me} PORTO Christiane participe activement à la vie associative de la commune. Cette présidente au grand cœur tire les 54 adhérents

que compte son club vers le haut en les incitant au volontariat, et au bénévolat.

En effet, plusieurs d'entre elles participent aux ateliers d'échange de compétences afin de transmettre leurs savoir-faire, visitent les personnes malades de leur quartier. Elles font également partie d'une chorale des seniors qui a vu le jour l'année dernière sur la commune de Saint-Benoît.

Le club est à l'initiative de la constitution du groupe de quadrille créole qui a lieu le

lundi et le jeudi de 8h à 11h30 à l'Office Municipal de 3^e âge de la commune de Saint-André. Ainsi, tous les adhérents des différents clubs sont invités à les rejoindre. Ce club ne souhaite pas en rester là, c'est pourquoi, nous les aiderons à réaliser d'autres projets qui verront certainement le jour très prochainement.



LE CLUB FIDÉLITÉ DE SAINT-ANDRÉ FÊTE SES 30 ANS



Le jeudi 16 octobre 2008 Madame DUBERVILLE la présidente, toute émue accueille ses adhérents et ses invités afin que tous ensemble se remémorent les bons moments de la vie de ce club. En effet, comme elle le souligne, 30 ans ont passé et

rien n'a vraiment changé, la présidente toujours aussi aimante et dévouée à ses missions, les adhérents toujours présents à la moindre sollicitation.

Tous sont toujours aussi heureux de se retrouver tous les 15 jours dans le local de l'Office Municipal De 3^e Age de Saint André. En cette occasion la municipalité, le président de l'OM3 et notre équipe sommes venus lui rendre hommage en un pas de danse et les féliciter de ce travail accompli.



L'ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE FILAOS JEUNESSE ET SANTÉ DE SAINT-LEU

L'association Gymnastique Volontaire FILAOS Jeunesse et Santé présidée par M^{me} Marie Claire LACAILLE et son équipe sont des exemples de dynamisme et d'ouverture vers les autres clubs de la commune.

En dehors des sorties mensuelles ou les sorties en semaine, les 36 adhérents peuvent profiter d'activités sportives et culturelles. Le mardi et le vendredi de 10h30 à 11h30, des séances de gymnastique volontaire sont offertes.

Dans le cadre de l'échange de savoir-faire proposé par l'ORIAPA, M^{me} GOUVINHAS Marie Claude et M^{me} DEJEAN Paule, deux bénévoles, transmettent leurs connaissances en danses et chants traditionnels de La Réunion. L'esprit d'ouverture se manifeste aussi par l'accueil des adhérents d'autres clubs du secteur. Ainsi, M^{me} ROUGEMONT, la Présidente du club LES FLAMBOYANTS, M^{me} BAILLIF, la Présidente des ATTES, et M^{me} SURVEILLANT, la Présidente du club LES BUISSONS, bénéficient de ces activités. Celles-ci espèrent aussi faire



profiter leurs adhérents dès qu'elles disposeront d'une salle adéquate et d'un nombre suffisant de volontaires à la pratique de ces actions.

L'ORIAPA compte 4 bénévoles issus de FILAOS : elles transmettent leur soutien et leur savoir dans diverses structures où leurs compétences sont nécessaires (Mai-

son de Retraite, Club...). Il est important de mettre en valeur la Personne Âgée, souligne le groupe présent : chacune a su mettre à profit le temps de la retraite pour participer et s'engager. Soulignons l'absence de la « gente » masculine pendant ces activités où ils seraient les bienvenus.



GÉNÉRATION 50 DE SAINTE-ROSE

Ce club qui n'a qu'un an d'existence compte 109 adhérents qui sont originaires de différentes communes. En effet, on peut y retrouver des personnes de Sainte-Anne, de Saint-Denis, de Bras Panon et bien sur de tous les quartiers de la Commune de Sainte-Rose.



Ce club sous la présidence de Monsieur OMAR accueille tous les 2^e mercredis du mois tous les adhérents qui sont véhiculés par leur président lui-même.

Ainsi, lors de ce rassemblement, un point est réalisé sur les précédentes activités (sorties, repas, un point financier) et les activités à mettre en place pour les mois à venir. Les adhérents profitent également de cette occasion pour discuter, faire des jeux de société, danser et partager les collations qu'ils ont raménées ou que le club propose.



Le club ne s'arrête pas là dans les activités. En effet, le dernier mercredi du mois un atelier artisanal est ouvert à tous, le club a réalisé son dîner-dansant annuel qu'il essaiera de renouveler chaque année, il voyage 1 à 2 fois par an hors du département et font 2 à 3 sorties sur l'île par mois.

La trésorière madame MANGLOU tient une permanence physique et téléphonique tout les matins de 8h à 12h afin d'apporter écoute et information aux adhérents (lecture d'un courrier, écrire un courrier...).

Nous souhaitons une longue vie à ce club qui tente de montrer que la solidarité et l'entraide doivent toujours faire partie du quotidien de nos aînés.



ANECDOTE DU TEMPS LONGTEMPS



Coup de sonnette, une naissance est imminente dans les Hauts.

Départ dans la nuit, les phares de ma voiture trouent l'obscurité.

Ils éclairent le père m'attendant sur le bord du chemin. Armé d'un sabre il s'assoit dans la 2 CV. Odeur d'alcool, je le prie de bien vouloir poser son sabre sur le plancher.

À une centaine de mètres de toute habitation il me fait stopper, pour ne pas intriguer le voisinage. Précaution sans doute vaine, souvenez-vous du ronflement du moteur des « deux chevaux » qui prévient longtemps à l'avance de votre arrivée.

Pressée j'attrape ma sacoche et je descends de voiture. Il m'observe puis s'exclame : « Ou la pas peur don ! zesprits y fait bouge feuille mangue »

Je crois moins aux esprits qu'à la nécessité de nous dépêcher, allons !

Son pas, mal assuré, me confirme qu'il a fêté la naissance avant l'heure.

Nous parvenons à la case. Clouée sur le seuil une pièce de 5 francs CFA pour attirer

l'argent. En l'air une guirlande de feuilles de manguier pour éloigner les esprits.

Pas toujours efficace ! je vais m'en rendre compte.

Arrivé auprès de sa femme, le brave homme l'abreuve de paroles rassurantes.

Excédée, elle l'interrompt, réclame l'eau chaude, puis d'un geste lui intime de sortir.

Il s'exécute mais il n'ira pas loin.

Je m'occupe d'elle, ce n'est pas une première naissance, l'affaire est vite réglée. C'est un garçon ! Dépossédé de son titre l'ex petit-dernier qui dort au pied du lit n'a pas bougé. Tout va bien, je rédige le certificat de naissance d'Hugues. Mais au moment de sortir, pas moyen de pousser la porte. Bien calé derrière celle-ci, le père de famille a sombré dans un sommeil profond. Du regard je fais le tour de l'unique pièce, pas d'autre issue !

Si ! Une ouverture à hauteur d'yeux, une petite fenêtre. Sauvée ! J'escalade une chaise et je m'extrais non sans difficultés de la case « par voie haute ».

Pas de chance ! J'atterris...

dans le parc à cochons, lesquels sont aussi surpris que moi. Je leur tire ma révérence puis je déplace laborieusement le maître des lieux sur le coté. Enfin je me glisse à l'intérieur pour refermer la fenêtre et récupérer ma sacoche restée près de sa femme. Laquelle somnole avec Hugues dans les bras. Je quitte la pièce. Je dis à l'oreille du père « eh ! Vous êtes papa » L'annonce de l'heureux évènement n'a pas l'effet escompté. Bon ! il apprendra la naissance avec celle du jour. Je m'éloigne de la maison, amusée des circonstances inhabituelles qui entourent cette mise au monde. Je comprends alors que je ne suis pas la seule : Dans les branches, moqueurs, agitant les feuilles, les esprits me suivent jusqu'à ma voiture. Mais probablement savent-ils déjà que je reviendrai l'an prochain... et bien d'autres fois.

*(Souvenirs
de Sage Femme)*

Marthe BACQUET,
Saint-Paul

RÉSIDENCE ASTÉRIA

EHPAD

(ETABLISSEMENT
D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES
AGÉES DÉPENDANTES)

