

La maison de retraite autrement

Les jeux de cartes et le tricot comme seules animations en maison de retraite... C'est fini ! Aujourd'hui, les personnes âgées peuvent danser, chanter et même monter un clip comme dans un centre de vacances. La maison de retraite devient un véritable centre culturel offrant des activités allant de la conférence au stage d'impro théâtral ! Des activités ludiques mais aussi avec des objectifs thérapeutiques pour stimuler l'esprit et donner l'envie d'apprendre. En voici quelques exemples dans les Yvelines.

A Saint-Rémy-Lès-Chevreuse, à la maison de famille les Eaux Vives, tous les résidents ont entre les mains un programme de la semaine, comme dans un centre culturel ou dans un camping. De multiples activités auxquelles on peut participer à la carte. «On sait que du matin jusqu'au soir, on sera occupée, c'est rassurant», déclare Claude Joly, 84 ans, en maison de retraite depuis deux ans.

Car après deux chutes, elle ne pouvait rester seule chez elle à Versailles. Mais la dame garde toujours l'esprit positif.

Des chorégraphies

Volontaire, Claude s'est inscrite dernièrement au théâtre d'improvisation. Elle n'avait jamais fait de théâtre dans sa vie. «Un comédien nous propose une situation, c'est à nous d'imaginer les répliques. Il faut avoir des idées et bien s'exprimer. On s'entraîne aussi en récitant du Devos et même du Renaud», raconte Claude qui pratique aussi tous les jours de la gym assise, s'efforce de marcher

dans le parc ou encore élabore son gâteau maison au sein de la cuisine thérapeutique. Elle aime aussi les conférences : «J'ai aimé dernièrement celle sur le château de Chantilly. C'est comme si on y était allé. C'est mieux que de rester toute la journée devant la télé. Ici, on sait nous booster pour ne pas se laisser aller. J'essaie aussi de motiver celles qui n'ont pas le moral, qui ont leur famille trop éloignée.» Parfois, ce sont des surprises, comme la pratique de la danse yougoslave ou des percussions corporelles.

«On apprend la chorégraphie et à redécouvrir son corps.»

Lors de ces occasions, avec un peu de trac, Claude monte sur scène. Les résidentes qui ne peuvent pas, fatiguées ou trop dépendantes, assistent quand même au spectacle. Dernièrement, une nouvelle activité a été inscrite au programme : le yoga. «Je ne sais pas si je vais y aller, c'est un peu trop lent pour moi», dit souriante Claude, rassurée que sa maison de retraite soit un vrai centre culturel ouvert sur le monde.

P. Cohen



■ Claude (à dr.) lors de leur spectacle sur le cinéma, un gant de boxe pour mimer Rocky.

Un premier tube à la maison de retraite Clemenceau

À Verneuil-sur-Seine, La Maison de retraite Clemenceau prépare actuellement la pochette du CD de son tout premier tube : "L'âge d'or". Accompagné d'un musicien professionnel, une trentaine de résidents ont écrit, répété, puis enregistré cette chanson, devenue l'hymne de l'établissement. Sur un air de valse entraînant, les auteurs-compositeurs-interprètes

revisitent les grandes étapes de leurs vies, de l'enfance aux premiers amours en passant par la guerre et l'arrivée des petits-enfants. Et de promettre une retraite dynamique "L'âge d'or, l'âge d'or se réveille, qui nous promet monts et merveilles" assure le refrain de la chanson dont le CD pourrait s'accompagner d'une vidéo de l'enregistrement.

«Découvrir, c'est rester en vie»

Sabrina Wrona, est animatrice à la maison de retraite de St-Rémy. Elle raconte son quotidien.

pour que les personnes se disent "J'ai envie d'être encore là demain, je n'ai pas tout vu, j'ai envie d'en savoir plus sur le monde". Je bâtis mon programme non pour les résidents mais avec les résidents.

Le tricot, loto et les jeux de carte, c'est fini ?

«Non, mais elles doivent être dorénavant des activités divertissantes occasionnelles. On ne doit pas peindre sans apprendre ou sans but, pour passer le temps. La maison de retraite doit devenir un petit centre culturel offrant un panel d'activités. C'est terminé la maison de retraite tournée sur elle-même.

Quel est le rôle de l'animatrice ?

C'est de prendre soin de la tête, du cœur et du corps. J'écris un projet d'animations basé sur la découverte,

Quels types d'animations ? Vous utilisez les nouvelles technologies ?

Je mise sur les activités insolites en invitant des percussionnistes, en montant une chorégraphie assise pour que tous participent. Je fais venir un lapin deux fois par mois, l'animal est un anti-stress. J'utilise beaucoup l'ordinateur pour faire des conférences, une revue de presse, parler des vidéos qui font le buzz. La Wii pourrait aussi faire son entrée. Les ergothérapeutes l'utilisent déjà.»

Philippe Cohen



■ Pour Sabrina, «l'animal est un anti-stress.»