

EDITORIAL



Le trimestre qui vient sera riche en idées, en rencontres et en projets.

La préparation des élections présidentielles de 2027 s'annonce déjà, précédée des vacances où tout est suspendu.

Pour nous, nos échanges et nos réflexions seront encore intenses avec, en perspective la grande mobilisation France Autonomie à laquelle Citoyennage participe dans le calendrier très serré qui a été fixé ; avec aussi plusieurs colloques régionaux, et fin juin, le congrès national Age3 à Lille pour lequel nous avons été sollicités.

Plus que jamais nous pouvons être, collectivement, fiers de la place que nous occupons dans le secteur d'activité social et solidaire qui est le nôtre, au bénéfice des personnes âgées et aidées, à domicile comme en établissement.

Merci à vous tous qui faites la qualité de notre association.

Isabelle HARTVIG, Présidente
juin 2026

*« L'Amour et la curiosité permettent de garder
de la jeunesse dans la vieillesse »*

Edgar Morin, Philosophe et Sociologue, mort à 104 ans, le 29 mai 2026

Merci Monsieur Morin. Citoyennage approuve sans réserve.

SOMMAIRE

▪ **Actualité de l'association**

- Citoyennage invitée par la Ministre
- En région
 - Rhône-Alpes : Rencontre lyonnaises
La Ville de Lyon, un survol
 - Ile-de-France : choix du thème à la MAPA d'Alfortville
- Colloques Citoyennage 2026

▪ **Actualité du secteur**

- Une invitation importante et appréciée
- Note pour le Conseil de l'Europe
- Vieillit-on mieux quand on est une femme ou un homme ?

▪ **En plus**

- Livre
- La vie c'est quoi ?

▪ **Adhésion à Citoyennage**

- Rejoignez Citoyennage en adhérant dès maintenant pour 1 €

ACTUALITÉ DE L'ASSOCIATION

CITOYENNAGE INVITEE PAR LA MINISTRE



27 avril 2026. Ministère de la Santé et du Travail, avenue Duquesne, dans le 7ème arrondissement à Paris. Onzième et dernier étage. Lumière éblouissante d'un ciel de printemps sans nuage habité tout entier par le dôme doré de l'église Saint-Louis-des-Invalides, point de repère dans le paysage parisien, juste en face de nous. La salle de réunion n'est pas grande mais la vue y est saisissante.

Camille Gaillard-Minier nous accueille très simplement. Elle est notre Ministre déléguée, auprès de la ministre de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées, chargée de l'Autonomie et des Personnes handicapées. Elle a souhaité nous rencontrer pour faire connaissance avec notre association. Elle va nous consacrer une heure, très à l'écoute et visiblement intéressée, son conseiller prenant des notes. Nous ? Mais qui, nous ? Eh bien Monsieur Claude Rouvet, habitant depuis cinq ans à la Résidence de l'Abbaye à Saint-Maur-des-Fossés dans le Val

de Marne, très engagé dans la politique domiciliaire et moi en tant que présidente de Citoyennage nationale, locataire d'une résidence seniors à Saint-Maur également. Juan Vazquez, psychologue à la résidence de la Cité verte à Sucy en Brie, également dans le Val de Marne, en charge de la coordination des établissements inscrits dans la démarche, a eu la gentillesse de nous accompagner.

Nous apportons aussi à la ministre un courrier personnel de Madame Poultier, Présidente de Citoyennage en région.

Nous présentons Citoyennage à la ministre

- Notre spécificité

Citoyennage a été constituée en association nationale en 2020 mais nos comités citoyens existaient depuis plus de trente ans. Sa spécificité est de donner et recueillir la parole des personnes âgées et aidées à domicile et en établissement - soit les plus vulnérables d'entre elles, trop souvent invisibilisées - de la recueillir et de la diffuser. Au plus haut niveau si possible. C'est précisément ce que nous tentons de faire aujourd'hui.

- Notre organisation

Un comité citoyen tout d'abord est constitué. Il peut être composé d'un très petit nombre de résidents – quatre ou cinq - décidés à se réunir trois ou quatre fois par an pour discuter d'un thème qu'ils auront voté le jour d'une réunion plénière entre les établissements intéressés de la région. Un peu d'investissement est également nécessaire de la part d'un professionnel, psychologue souvent, animateur-trice aussi.

Les travaux font l'objet de synthèses lesquelles à leur tour feront l'objet d'une synthèse des synthèses qui sera lue et commentée lors d'un colloque régional. Ce colloque se tient généralement sur deux à quatre jours dans un lieu plaisant ce qui en fait aussi un temps festif propice à l'établissement de liens amicaux.

Enfin, ces travaux font l'objet d'échanges avec les responsables du secteur et les pouvoirs publics afin de contribuer à une meilleure prise en compte par la société des attentes et des besoins des personnes âgées. Citoyennage est ainsi un collectif qui, en tant que tel, donne du poids et de la force à la parole des personnes âgées, souvent les plus âgées des âgées et les plus vulnérables. C'est aussi, pour les établissements un critère de qualité

- Notre objectif

Développer Citoyennage et augmenter sa représentativité Pourquoi ? Parce que Citoyennage est un facteur de bonne santé pour les personnes âgées ainsi reconnues et écoutées, dont les propositions sont étudiées avec bienveillance et mises en œuvre autant que possible suivant l'adage « Ce qui se fait pour moi sans moi se fait contre moi ». On voit au fil des réunions ces personnes prendre confiance en elles, donner leur avis, réapprendre à s'exprimer avec confiance et même, à nouveau, parfois, réclamer un rôle dans la société.

- Nos actions, nombreuses et diversifiées

De Montpellier à Toulouse et Bayonne jusqu'à Nantes, Poitiers, Rouen et Lille, en passant par Colmar, Nancy, Beaune, Lyon et Marseille, en 2024 et 2025, nous avons parcouru la France à la rencontre des directeurs d'établissements pour les inciter à s'inscrire dans la dynamique de Citoyennage en créant des groupes, souvent aidés par les CCAS, Centres communaux d'action sociale, conscients des apports positifs de l'association. En Charente, nous avons même reçu l'appui de la direction de l'autonomie du Pôle solidarité du Département de la Charente.

Nous avons aussi demandé avec succès à intégrer le Conseil de la Famille et de l'Age et nous avons rencontré M. Jean-René Lecerf, à l'époque Président de la CNSA Caisse nationale de solidarité autonomie. Nous avons été consultés pour le projet du schéma départemental de l'autonomie 2020-2030.

Nous avons été présents à différents colloques et salons, notamment le salon des Approches non médicamenteuses et le Salon des services à la personne.

Enfin Age Village Pro, le site d'information des professionnels du Bien Vieillir nous cite comme «une association inspirante pour tout le secteur».

C'est en ce sens que nous souhaitons continuer d'agir.

- Nos besoins, nos aspirations

Nous référant à nos 15 propositions, nous en avons exposé l'essentiel, à la ministre c'est-à-dire :

Liberté et sécurité dans tous les domaines (espace privatif, visites, relations, choix religieux, soins, sorties, activités, repas), comme tout le monde.

Jamais d'exclusion. Inclusion dans la ville ou le village, au milieu de toutes les générations pour partager naturellement leurs activités, ludiques ou

culturelles. Manière, par ce brassage, de lutter d'abord contre la peur des personnes âgées en tant que représentants la mort. A ce stade, le sujet des soins palliatifs était inévitable. Il faut les développer fortement, et d'urgence.

Une accessibilité facile partout, des transports adaptés et, toujours, un accompagnement assuré.

Le tout raisonnable financièrement, y compris pour les plus vulnérables. Avoir toujours voix au chapitre, être toujours consulté pour tout ce qui nous concerne.

Avoir des liens humains jusqu'au bout, beaucoup de liens humains Pour être entendus, écoutés, compris, exhaussés. Pour ne pas mourir seuls mais entourés, accompagnés.

- Et nos propositions

Par comparaison avec des pays comme les Pays-Bas ou le Danemark et même l'Allemagne dans une moindre mesure, la France a du retard en matière d'adaptation de la société au vieillissement de la population. Or, en 2030, un Français sur trois aura plus de 60 ans. Sur ce point, nous insistons auprès de la ministre : il faut multiplier les résidences seniors trop peu nombreuses en les distinguant bien des traditionnelles maisons de retraite. Ce sont des espaces locatifs avec accès facilité aux activités des résidences elles-mêmes.

Quant aux établissements, ils pourraient devenir de vrais lieux de participation active à la société, de vrais lieux de sociabilisation ouverts, où chacun, toujours citoyen, peut prendre des responsabilités et s'organiser comme n'importe qui, non seulement en fonction de ses besoins mais aussi de ses goûts : faire ses courses, acheter le journal, aller au cinéma, au théâtre, au bal ou au concert, rencontrer des amis, librement, assuré d'un accompagnement si nécessaire. Cela existait déjà dans les pays nordiques il y a 25 ans.

Il faudrait également multiplier les accueils de jour, les regroupements de type béguinages, les propriétés regroupées.

Malheureusement, les actuels transferts de charge obligent les Agences régionales de Santé à réduire leur participation à ces actions ou même à l'annuler, ce qui est très dommageable pour les personnes âgées concernées. Nous en avons eu récemment un cas malheureux en Poitou Charente.

Pour conclure

Nous avons noté avec plaisir les propositions de notre ministre, au-delà du changement de nom Ehpad en Maison France Autonomie, à savoir : Participer au cahier des charges qu'elle va nous soumettre très prochainement pour pouvoir mettre sur pied avec elle une «Convention», - instance qu'elle veut pérenne - reflet de notre diversité, se réunissant régulièrement pour lui faire remonter les besoins et les aspirations des personnes âgées pour une co-construction véritable d'une politique du grand âge réellement adaptée. Citoyennage en sera un membre permanent.

L'heure avait passé vite. Elle a été un peu dépassée. Le rendez-vous nous a paru très constructif.

IH

En région : Rencontres lyonnaises

Si l'on vous parle des Frères Lumière, de leur cinématographe et du musée qui porte leur nom, si je vous recommande le musée des Confluences, entre autres lieux à voir absolument, si on vous présente Guignol et Gnafron dans leurs aventures, vous penserez à Lyon bien sûr.

En vous promenant dans la vieille ville, au 2, rue la Martinière, vous serez saisis par la grande fresque des Lyonnais, représentant sur 800 m² plus de vingt-cinq personnages historiques et six contemporains dont Bernard Pivot et Paul Bocuse entre autres Lyonnais célèbres. L'art de la fresque, ou muralisme, est une spécialité des artistes lyonnais. La plus saisissante de ces merveilles est sans doute la fresque de Montluc où l'on peut presque voir, Jean Moulin vivant.

Mais Juan Vazquez et moi n'étions pas venus à Lyon pour admirer les fresques. Dans cette ville, les 28 et 29 mai, se tenait le congrès/expo Age3 dans un des immenses halls du site Eurexpo à Chassieu en banlieue lyonnaise. Citoyennage y était représentée sur le stand où nous attendait Eric Fregona de l'ad-pa - association des directeurs pour les personnes âgées -.

Dans une salle attenante, bien bruyante hélas, nous avons ensuite accueilli pendant plus d'une heure, des professionnels du secteur intéressés par la démarche Citoyennage - directeurs d'établissements ou de services d'aide à la personne, cadres infirmiers et personnels soignants, tous convaincus des bienfaits de la démarche en tant que lien, échange bien sûr, mais aussi et surtout en tant que véritable outil de prévention contre le vieillissement pathologique.

Nous avons retrouvé là, avec plaisir, Pauline Alexandre, jeune Psychologue Clinicienne, co-responsable de la Plateforme d'Accompagnement et de Répit de Lyon, fervente adepte, elle aussi, de Citoyennage, pour les personnes âgées dont ses équipes et elle, ont pour mission de s'occuper.

Nous aurions bien voulu nous attarder à Lyon mais « le devoir » nous attendait... à Saint-Maur-des Fossés, dans le Val de Marne, notre port d'attache. Nous avons repris le train où nous attendaient d'autres aventures plus malheureuses : nous sommes arrivés à Paris avec une heure de retard et bien tard dans nos pénates.

Isabelle Hartvig
Présidente

En région : La Ville de Lyon, un survol

Bienvenue au cœur d'un territoire distingué comme Patrimoine mondial par l'Unesco. 2 600 ans d'urbanisme et d'architecture y abritent de nombreux musées - dont le Musée des Confluences, le plus récent - des trésors patrimoniaux et une multitude de thématiques historiques.

On y partage des événements culturels éblouissants comme :

La Biennale de la Danse, la biennale d'art contemporain, l'incontournable Festival Lumières qui attire plus de 3 millions de visiteurs, les Nuits Sonores, le Quai du Polar - salon bien connu du livre policier - ou encore les Nuits de Fourvière.

Sans oublier le célèbre et délicieux carillon de l'Hôtel de Ville dont le carillonneur peut chaque heure changer de mélodie puisqu'il dispose de quatorze airs dans son répertoire.

Quant à la gastronomie, c'est une des meilleures du monde, célèbre pour ses « bouchons ». On peut y déguster, par exemple, le pied de porc lyonnais, un plat emblématique de la gastronomie de la capitale des Gaules dont la recette traditionnelle offre un mélange de textures croustillantes et moelleuses et la préparation... environ 3 heures. Bien que la recette soit simple, elle nécessite une attention particulière pour obtenir un résultat parfait,

On peut préférer pour en goûter un, se rendre en bonne compagnie dans un de ces « bouchons », restaurants traditionnels de Lyon l'important étant d'y goûter, en accompagnement, un vin délicieux de la région Rhône-Alpes. Ils sont nombreux. Avec modération toujours, bien sûr.

Bon voyage !

Isabelle Hartvig
Présidente

En région : Ile-de-France

AVANCER ENSEMBLE - RESTER EN MOUVEMENT ENTRE DECOUVERTE, PARTAGE ET ESPOIR

30 mars, 14h30. Nous arrivons à la MAPA Maison d'accueil pour personnes âgées de Alfortville pour le moment « Choix du thème 2026 ».

Dès l'entrée on est saisi par le puits de lumière inondant sur cinq étages les chambres des résidents dont les portes s'ouvrent sur les galeries qui conduisent aux escaliers et aux ascenseurs. Au centre, devant nous, un gros buisson de roses roses. L'ensemble nous tient tous, un instant, immobiles et muets. Car d'emblée cette lumière nous paraît être le symbole d'un rayonnement doux qui convient bien à notre état d'esprit.

Ce puits de lumière, c'est le grand salon où nous voici réunis, une trentaine de personnes âgées et leurs accompagnateurs. Nous nous sentons privilégiés d'être là.



la MAPA d'Alfortville en Seine et Marne

L'accueil est simple, souriant et chaleureux. Nous nous répartissons en trois sous-groupes pour échanger nos idées, comme en témoigne la synthèse que vous lirez plus loin. Nous travaillons sérieusement, mais... un œil sur les chariots du goûter. Café, thé, chocolat ? Boissons froides peut-être et madeleines et biscuits tout en bavardant, plaisantant et riant.

C'est déjà l'heure de se quitter. Dommage ! On reviendra. L'endroit nous a séduits. Et les résidents aussi. Non ! Mieux que cela : Ils nous ont intéressés. D'ailleurs on espère se revoir bientôt.

I.H.

Colloques Citoyennage 2026

- Auvergne-Rhône-Alpes :

En octobre, sur le thème : « Changer le regard sur les personnes âgées, sur le vieillissement et sur les établissements »

- Ile-de-France :

Du 08 au 11/09, sur le thème : « Avancer ensemble : rester en mouvement, entre découverte, partage et espoir »

- Basse-Normandie :

Le vendredi 25 septembre, sur le thème « Bien vivre ensemble ».

- Haute-Normandie :

Le 24 septembre, sur le thème : « Bien-vivre son âge »

- Hauts-de-France :

Sur le thème : « Affirmons notre indépendance et notre autonomie dans tous les actes de la vie quotidienne en faisant respecter nos choix et en veillant à offrir un environnement adapté et accessible dans l'ensemble des lieux de vie (établissement et communes) »

- Nouvelle-Aquitaine :

Le 06/10, sur le thème : « Comment l'environnement peut contribuer à notre bien vivre ensemble ? »

ACTUALITÉ DU SECTEUR

Une invitation importante et appréciée



Le commissariat aux droits de l'homme est une institution non judiciaire indépendante et impartiale, créée en 1999 par le Conseil de l'Europe pour promouvoir la prise de conscience et le respect des droits humains dans les 46 États membres du Conseil de l'Europe.

Le Commissaire aux droits de l'homme, M. Michaël O'Flaherty a récemment entrepris une série de travaux dans plusieurs États membres du Conseil de l'Europe sur les droits humains des personnes âgées dans les institutions. Les connaissances acquises dans le cadre de ces activités contribueront à une prochaine publication sur ce thème.

Dans ce contexte, le Commissaire a effectué une visite en France les 8 et 10 juin, au cours de laquelle il a visité plusieurs établissements en Alsace, puis s'est rendu à Paris, pour une série de rencontres avec des représentant.es de la société civile, des structures nationales des droits humains et des autorités.

Afin de parfaire sa compréhension de la situation, le Commissaire avait souhaité rencontrer des représentants d'organisations défendant les droits des résidents et de leur entourage.

Il nous avait donc convié à une réunion qui a eu lieu le mercredi 10 juin au bureau du Conseil de l'Europe situé 55, avenue Kléber, à Paris.

C'était la première fois de son histoire que votre association nationale était ainsi invitée par une institution internationale et la première fois que votre présidente était amenée à porter à ce niveau la voix et surtout les besoins des personnes âgées.

Après une courte présentation de Citoyennage, j'ai vanté la nécessaire transformation des résidences en véritables domiciles à l'image du Domaine de l'Abbaye où j'habite, dans le Val de Marne, petite unité d'à peine 40 logements reliée, par un passage couvert, à la résidence située dans le même espace vert qui jouxte le grand Parc communal de l'Abbaye où je peux prendre mes repas si je le souhaite sans aucune obligation, et profiter de toutes les activités aux mêmes conditions que les résidents. Notant bien au passage que les personnes âgées aidées à domicile sont toujours les bienvenues parmi nous.

Nos besoins ? La liberté d'abord, pleine et entière en toutes choses. Liberté d'aller et venir, de recevoir qui je veux, quand je veux ; liberté de choix dans les moindres détails : heure de me coucher, de me réveiller, de m'habiller, de manger, de recevoir. Comme tout un chacun. Sans oublier le droit au risque, si important, consubstantiel à la liberté, que l'on peut accepter, ou pas.

Tout cela n'est pas encore le cas partout et bien des situations restent perfectibles. Mais leur existence prouve que cela est possible.

Si ce genre de résidence, confortable sans être luxueuse, peut se multiplier rapidement, à des prix accessibles à tous et surtout aux moins fortunés par le biais de compensations sociales adaptées, alors notre pays aura rattrapé le retard qui est encore actuellement le sien quand on le compare à d'autres pays européens.

Quelques échanges à la fin de cette rencontre nous prouvèrent que le commissaire connaissait déjà bien nos besoins ; du personnel et surtout des fonds Il s'agit là de domaines qui ne sont pas de son ressort.

Ce qui n'enlève rien à l'importance, pour association, d'avoir été reçue par ce haut personnage dans le cadre d'une institution de cette importance.

Isabelle Hartvig

A l'attention de Monsieur le Commissaire aux Droits de l'Homme au
Conseil de l'Europe, pour la réunion du 10 juin 2026

Du cadre général pour le respect des droits et l'inscription durable dans la démarche Citoyennage

Citoyennage représente les personnes âgées aidées à domicile et en établissement, ces dernières ne devant pas être négligées, même si ce n'est pas tout à fait notre sujet aujourd'hui, car 80% des maltraitances reconnues ont lieu à domicile.

C'est ainsi que les personnes âgées vulnérables sont encore trop souvent enfermées par leur famille, pour leur sécurité, certes, mais sans leur consentement.

Et ces personnes sont encore plus invisibilisées au domicile qu'en établissement. Par exemple, quand certaines personnes sont couchées à 18h, ou même 17h, pour être levées à 8h ou 9h le lendemain, il est certain que c'est beaucoup trop long. La cause en est sans doute un manque évident de personnel auquel il faudrait pouvoir remédier en revalorisant fortement ces beaux métiers de l'humain qui sont indispensables et le seront de plus en plus dans les années qui viennent, compte tenu des données démographiques annoncées.

Où qu'elles vivent, les droits des personnes âgées vulnérables doivent être respectés et leur dignité garantie.

En établissement, les résidents doivent avoir les mêmes droits et les mêmes devoirs qu'ils avaient à leur domicile et rester totalement inclus dans la société.

Le fonctionnement domiciliaire se développe, j'en connais mais il y en a encore beaucoup trop peu. Ce qu'on entend par ces mots « fonctionnement domiciliaire » c'est le fait pour une personne âgée de se sentir, en résidence, pleinement chez elle, à son domicile, totalement libre, dans tous les sens du terme. D'y aller et venir à sa guise, d'y recevoir qui elle veut, quand elle veut, d'y avoir ses liens amicaux ou amoureux, etc...

Citoyennage est soucieux de tout ce qui va développer le pouvoir d'agir et l'inclusion de ces personnes dans la société.

Pour commencer, leur liberté de penser et de s'exprimer est absolument fondamentale.

La démarche Citoyennage permet de créer dans chaque structure un groupe de parole et de travail ouvert à tous qui permet aux personnes de s'exprimer sur leur vie quotidienne, culturelle ou autre, et de donner leur avis sur la société en général.

Citoyennage propose de créer des commissions participatives au sein des établissements et des Conseils de résidents, ouverts à tous, sur toutes les questions relatives au fonctionnement de la structure, questions à partir desquelles les directeurs vont apporter des réponses, pour améliorer la qualité de la vie au quotidien.

Ces instances de démocratie participative s'ajoutent au CVS obligatoire et vont plus loin, notamment parce qu'elles sont ouvertes à tous. Garantir, soutenir et développer la liberté de penser de chaque résident est en effet essentiel et les familles aussi doivent pouvoir être entendues. Jamais cependant à la place des résidents

La liberté de choix est bien entendu primordiale. L'autonomie c'est-à-dire la possibilité de choisir pour soi doit absolument être préservée pour tout ce qui concerne la vie quotidienne, à commencer par la décision d'entrer en établissement. Le consentement de la personne doit toujours être recherché, même en cas de troubles cognitifs, de manière adaptée dans ce cas.

La liberté d'aller et venir n'est pas toujours respectée en établissement et pas non plus au domicile. Les services fermés, les codes d'entrée et les autres systèmes censés garantir la sécurité sont souvent imposés sans consentement, au détriment des libertés individuelles.

Le droit au risque doit être préservé car, comme le disait Edgar Morin qui vient de nous quitter :

« L'élimination totale du risque conduit à l'élimination totale de la vie ».

Il y aurait encore beaucoup à dire mais votre temps est précieux et votre agenda contraint. C'est pourquoi nous vous avons adressé nos 15 propositions. Vous pourrez les lire à votre guise.

Je voudrais, enfin, souligner à nouveau la nécessité absolue pour les établissements de garantir une vie sociale, culturelle et citoyenne de qualité, pleine et entière, en étant très ouverts sur l'extérieur.

Tout cela nécessite bien sûr des moyens, humains et financiers, et une politique vieillesse à la hauteur des enjeux. Mais je voudrais souligner que certaines mesures peuvent être prises dans les établissements sans budget supplémentaire, à commencer par le fait de donner la parole aux résidents, car ce sont eux les mieux placés pour dire leurs attentes. Créer un Comité Citoyennage ou un Conseil des résidents, ça ne coûte rien et ça peut rapporter gros ! Et c'est peut-être bien là la base d'un changement possible, redonner un pouvoir d'action aux personnes concernées. Il faut donc libérez la parole des vieux !

Isabelle Hartvig, Présidente nationale de Citoyennage

ACTUALITÉ DU SECTEUR

Vieillit-on mieux quand on est une femme ou un homme ?

Elle s'appelle Joséphine Teillet. Elle est étudiante en première année de master de journalisme au Celsa. Le Celsa est l'Ecole des Hautes études en Sciences de l'information et de la communication, composante de la Faculté des Lettres de Sorbonne Université, ayant pour mission de former les étudiants-e-s aux métiers du journalisme, de la communication et du marketing, des media, des ressources humaines et de la recherche. Elle s'est intéressée à notre association sans bien la connaître et nous a contactés dans le cadre d'un travail de groupe en fin d'année sur le thème « Résister » avec un focus sur « les biais de résistance différents entre femmes et hommes ». Nous avons échangé par téléphone. Vieillit-on mieux quand on est un homme ? Ou une femme ? Telle était la question qu'elle posait ce jour-là à votre présidente.

L'expérience me fit spontanément répondre que deux critères, me semblent plus particulièrement spécifiques aux femmes.

La ménopause certainement, et peut-être aussi le départ des enfants, devenus grands, quittant le foyer où ils ont été élevés.

La ménopause, arrêt progressif - ou brutal - des menstrues, plus ou moins accompagné de manifestations désagréables, est souvent vécue par les femmes comme le véritable point de départ de leur vieillesse, vieillesse qu'il faut combattre, alors qu'il faudrait simplement l'accompagner en veillant à s'adapter à chaque étape.

Le départ des enfants quittant « le nid » peut être un autre moment compliqué, assez spécifique à la mère – encore que pas seulement - .

La mère doit encourager son enfant à « quitter le nid » où elle l'a élevé alors que de tout son cœur, elle voudrait le garder plus longtemps auprès d'elle. Les hommes l'éprouvent probablement aussi, quoique moins intensément car souvent plus impliqués que les femmes dans leur vie professionnelle et sociale extérieure au foyer.

Vous avez un avis ? Une expérience ? Racontez-nous, nous vous publierons. Car les expériences des uns enrichissent celles des autres. C'est bien ce qu'à Citoyennage nous pratiquons.

L'occasion était bonne pour lui donner des détails sur notre association mais je n'ai pas su comment elle en avait entendu parler. Je lui ai remis nos quinze propositions qui l'ont vivement intéressée.

Isabelle Hartvig

EN PLUS

Livre

La mort sereine

Marie de Hennezel, Plon



Un ouvrage plein d'humanité sur une manière de mourir encore tabou.

L'Aide à mourir qui sera très certainement votée en 2026 offrira bientôt aux citoyens français la possibilité d'avoir recours au suicide assisté ou à l'euthanasie.

Mais entre vivre et mourir, une troisième voie existe : mourir à l'indienne. Cette méthode consiste en une interruption volontaire d'alimentation. Elle était autrefois pratiquée par nos ancêtres, et l'est encore aujourd'hui par les Inuits et les Jains, en Inde.

18,90 €

EN PLUS

La vie c'est quoi ?

C'est quoi la musique ?
C'est quoi l'émotion ?
C'est quoi un compliment ?
Et la nostalgie ?
C'est quoi l'insouciance ?
C'est quoi l'bon temps ?
C'est quoi l'enthousiasme ?
Et la bienveillance ?
Et c'est quoi l'espoir ?
Et un arc en ciel ?
C'est quoi grandir ?
C'est quoi l'enfance ?

Mais dis Papa, la vie c'est quoi ?

C'est quoi le remords ?
Et la routine ?
C'est quoi l'essentiel ?
Et un souvenir ?
C'est quoi un sourire ?
Et la poésie ?
C'est quoi l'indifférence ?
Et c'est quoi le racisme ?
C'est quoi l'amitié ?
Et l'école buissonnière ?
C'est quoi la sagesse ?
Et c'est quoi le bonheur ?
Mais dis papa, la vie, c'est quoi ?



Guillaume Aldebert, dit Aldebert, né le 7/09/1973, auteur compositeur interprète

C'est du son qui se parfume
C'est l'âme qui s'allume
Un baiser invisible
Du passé comestible
C'est du temps que l'on sème
C'est ta main dans la mienne
C'est des rêves qui militent
Les anges qui s'invitent
Du bonheur qui attend
Un monument aux vivants
C'est fabriquer des premières fois
De la tendresse en pyjama

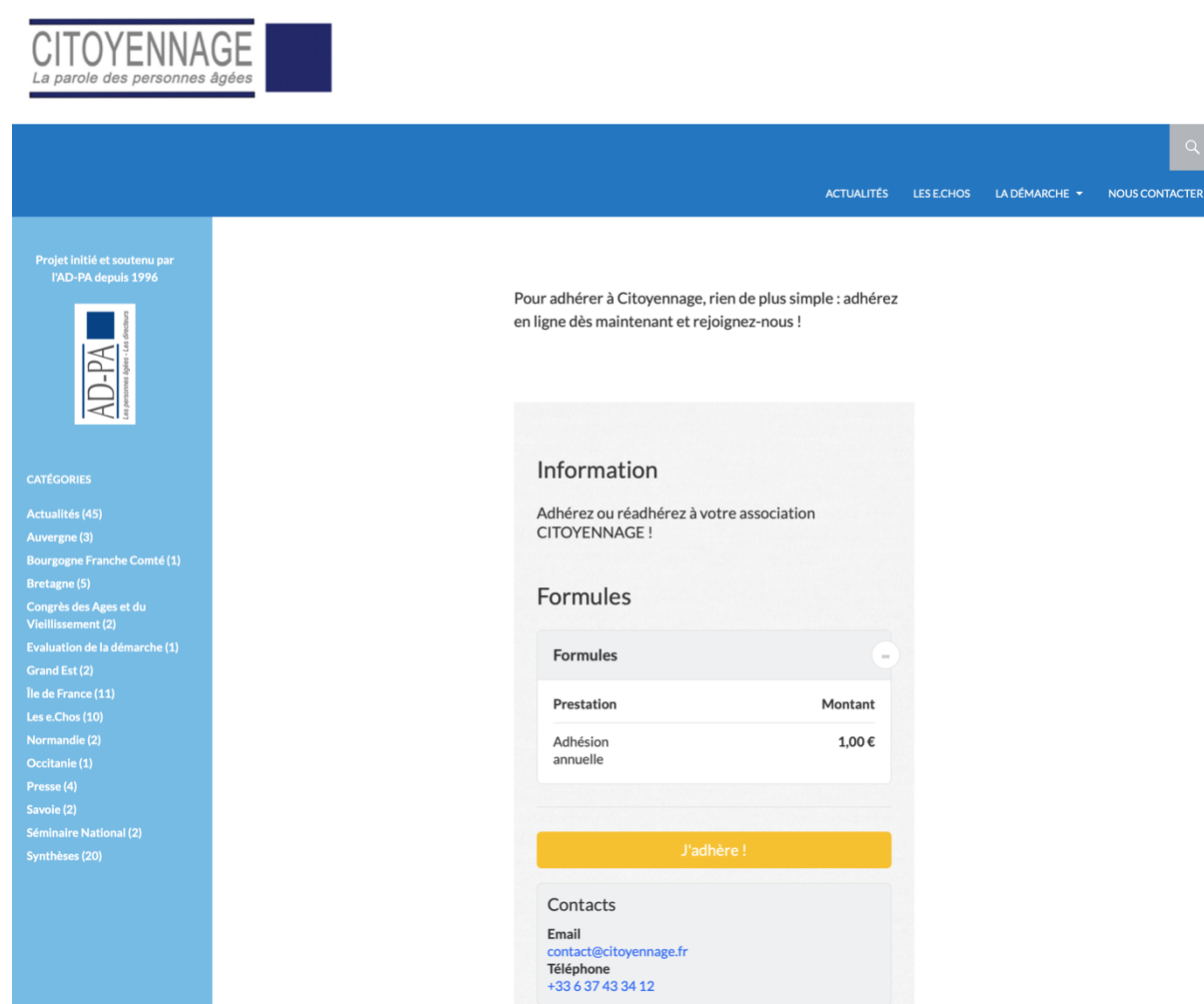
Petit, tu vois, la vie c'est un peu de tout ça
Mais surtout, c'est toi, c'est toi

C'est un fantôme qui flâne
Les envies qui se fanent
C'est de toujours y croire
Un dessin sur la mémoire
C'est du vent dans les voiles
Une épuisette à étoiles
C'est la vie sans les couleurs
Une infirmité du cœur
C'est une île au trésor
Un croch'-patt' à Pythagore
C'est Tintin au Tibet
C'est maintenant ou jamais
Petit tu vois, la vie c'est un peu de tout ça.
Mais surtout c'est toi, c'est toi
Dans tes histoires, dans tes délires
Dans la fanfare de tes fous rires
La vie est là, la vie est là
Dans notre armoire à souvenirs,
Dans l'espoir de te voir vieillir
La vie est là
La vie est là

ADHÉREZ À CITOYENNAGE !

Rejoignez Citoyennage en adhérant dès maintenant pour 1 €

Par internet sur citoyennage.fr



CITOYENNAGE
La parole des personnes âgées

Projet initié et soutenu par l'AD-PA depuis 1996

AD-PA
Les personnes âgées : Les réseaux

CATÉGORIES

- Actualités (45)
- Auvergne (3)
- Bourgogne Franche Comté (1)
- Bretagne (5)
- Congrès des Ages et du Vieillessement (2)
- Évaluation de la démarche (1)
- Grand Est (2)
- Île de France (11)
- Les e.Chos (10)
- Normandie (2)
- Occitanie (1)
- Presse (4)
- Savoie (2)
- Séminaire National (2)
- Synthèses (20)

ACTUALITÉS LES E-CHOS LA DÉMARCHE NOUS CONTACTER

Pour adhérer à Citoyennage, rien de plus simple : adhérez en ligne dès maintenant et rejoignez-nous !

Information

Adhérez ou réadhérez à votre association CITOYENNAGE !

Formules

Prestation	Montant
Adhésion annuelle	1,00 €

J'adhère !

Contacts

Email
contact@citoyennage.fr
Téléphone
+33 6 37 43 34 12

Ou bien à l'aide du bulletin ci-après



NOM : _____ PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ VILLE : _____

ADRESSE EMAIL : _____

TELEPHONE : _____

☐ Membre adhérent CITOYENNAGE – Cotisation annuelle – 1 €

☐ Membre bienfaiteur CITOYENNAGE – 10 € ou plus

☐ Donateur – 100 € ou plus

☐ Règlement par virement bancaire :

Nos références comptables : BFCM / Domiciliation : CCM SARREBOURG ET ENVIRON

Code Bancaire : 10278 / Guichet : 05500 / N° de compte : 00027247646 / Clé : 44

IBAN : FR76 1027 8055 0000 0272 4764 644/ BIC : CMCIFR2A

☐ Règlement par chèque à l'ordre de CITOYENNAGE :

A adresser avec ce bulletin à l'adresse en en-tête

Fait à : _____ le : ____/____/____

Signature :