

Prix et inscription

Entrée au cycle des 4 rencontres : 80 €
entrée à 1 journée : 25 €
Le repas de midi
(produits végétariens, locaux et bio)
est en participation libre entre 8 et 12 €

Paiement préalable au compte
BE08 5230 8119 2513
de Voisin-âges asbl

L'asbl "Voisin-âges"

Ce sont des habitats solidaires, principalement pour personnes âgées, qui tentent de mettre en commun leurs chemins de vieillesse.

Ce sont des réseaux locaux et des personnes de tout âge qui appuient l'expérience et y contribuent

Les initiateurs de l'asbl affichent pour principale qualité d'être vieux, curieux d'aborder une aventure de veille mutuelle, et de tenter de prendre en main leur vieillesse grâce à un entourage qui a du coeur.

Découvrez le blog de "Voisin-âges"
<http://chemindevieillesse.over-blog.com/>

INSCRIPTION AU CYCLE ET AUX REPAS

Par mail ou par la poste :
avec votre nom, prénom, adresse postale, email, téléphone, inscription au cycle complet ou aux ateliers choisis, présence éventuelle aux repas

Par téléphone :
TEL 063 58 37 27 (de 9h à 9h30)
GSM 0496 53 62 22 (de 18h30 à 19h30)

Voisin-âges asbl

249 rue Savelan 6769 Gérardville

voisin-ages@collectifs.net



En Gaume,
à Meix-devant-Virton

L'asbl "Voisin-âges" organise un cycle de 4 ateliers-rencontres "Artisans du Vieillir"

4 saisons d'exploration du vieillir,
de l'automne 2020 à l'été 2021



Invitation à s'impliquer dans une démarche :
qu'éprouve-t-on, construit-on, abandonne-t-on
en vieillissant ?



Des démarches éthiques concernant la vie des personnes atteintes de maladies graves

AVEC LE DOCTEUR MICHEL MARION,
MÉDECIN GÉNÉRALISTE, SOINS PALLIATIFS,
DIRECTEUR MÉDICAL DES CLINIQUES
DU SUD-LUXEMBOURG

samedi 19 septembre 2020

Nous présenterons le vocabulaire et les concepts que recouvrent ces démarches. Ainsi, nous pourrons sur des bases solides, chercher un discernement qui interroge le doute à travers les nombreux questionnements éthiques qui se lèveront. Nous recevrons des outils qui nous permettront de parler entre le champ du souhait et celui du possible. Le questionnement éthique est un cheminement qui nous construit. Tout cela sera très concret



Accompagner le vieillissement cognitif difficile au quotidien : quel regard pour quelles perspectives positives?

AVEC SIMON ERKÈS,
DIRECTEUR DE "SENIOR MONTESSORI"

samedi 20 mars 2021

L'avancée en âge peut s'accompagner de difficultés cognitives (maladie d'Alzheimer par exemple). La vie quotidienne de tous s'en trouve affectée, plongeant parfois les aidants dans un sentiment d'impuissance. La Méthode Montessori adaptée aux personnes âgées présentant des troubles cognitifs propose une vision globale et positive de l'accompagnement et offre des outils facilement mobilisables pour un quotidien apaisé. La présentation portera sur les principes directeurs de la Méthode, des témoignages et illustrations, des quick-tips à essayer.



La vie c'est maintenant ! L'entraînement à la pleine conscience pour vieillir plus libres et détendus !

AVEC PASCALE BASTIN, MÉDECIN
GÉNÉRALISTE, ACUPUNCTRICE, INSTRUCTRICE
MINDFULNESS MBCT ET MBCAS

samedi 5 décembre 2020

Et si vieillir était une invitation à vivre pleinement nos joies, à vivre autrement nos deuils et douleurs, loin de la résignation et de la révolte ? Par des exercices favorisant l'exploration de soi, l'entraînement à la pleine conscience nous convie à être plus présents au monde, aux autres et à nous-mêmes et à nous adapter avec fluidité aux changements. A la lumière des neuro-sciences, je me fais une joie de vous montrer combien cette approche est accessible et est un chemin de liberté intérieure.



L'apport de la Biographie pour métamorphoser sa propre histoire

AVEC MICHÈLE ZEIDLER
PSYCHOLOGUE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

samedi 5 juin 2021

Quand des aînés racontent leur vie par tranche de sept ans..., alors se profile le chemin de métamorphose de l'enfance à l'âge mûr qui suscite un regard neuf sur chaque passé. Le travail de biographie en groupe, noue des liens forts, suggère un regard plus juste sur le vécu d'autrui, et permet un brouillon de manuscrit, outil de transmission. Michèle Zeidler exposera les bases sous-jacentes à ces biographies et présentera des exercices pour repérer le thème sous-jacent à l'histoire de vie de chacun.

les dates et les heures :

samedi 19 septembre 2020

samedi 5 décembre 2020

samedi 20 mars 2021

samedi 5 juin 2021

De 9h 30 à 12h30

et de 14h à 17h

Le matin,

une personne-ressource partage ses connaissances et pratiques

l'après-midi,

en petits groupes, balisons nos propres vieillesse par des exercices et mises en pratiques.

Adresse du jour :

Salle "le Foyer"

(sur la place de Meix-dvt-Virton)

10 rue de Virton

6769 Meix

Si inscription préalable, possibilité de prendre le repas de midi sur place.