

La Lettre des Seniors Halluinois - n° 30

avril 2012

UNE BELLE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE PRINTANIÈRE

L'Assemblée Générale s'est tenue le vendredi 24 février et a rassemblé plus de cent cinquante personnes dans la confortable salle du Familia.

Le **Rapport Moral** a rappelé les objectifs de l'Association : "être au service des retraités et personnes âgées, entretenir les liens avec les collectivités et les organismes concernés".

L'action est appréciée comme le montre l'accroissement du nombre d'adhérents.

Le **Rapport d'Activités** a fait état des nombreuses animations, tant physiques qu'intellectuelles, auxquelles participe l'Association.



Les participants à la 50^e Marche en mars 2011 (photo R. Pawlowski)

Pour 2012, le **Rapport d'Orientation** a reconduit les activités de 2011, y compris la "Soirée Soupe".

Le **Bilan Financier** est tout à fait satisfaisant. L'équilibre est parfaitement respecté.

La séance s'est clôturée par un film et par le verre de l'amitié offert par l'Association.

Merci à tous les bénévoles qui œuvrent dans les activités et permettent l'heureux développement de l'A.S.H.

Le Bureau de l'A.S.H.

L'AIDE AUX AIDANTS

Les choses se mettent en place !

Le C.L.I.C.-Vallée de la Lys a pu obtenir des fonds de divers organismes et associations afin de financer les interventions d'un(e) psychologue.

Les rencontres des aidants ont débuté le **vendredi 16 mars** à la "**Z'Âne attitude**" à Comines.

Dix après-midis sont programmés.

Les personnes intéressées peuvent toujours prendre contact avec Oscar CROMBEZ au 03.20.94.03.54.

En cas de nécessité, un transport pourrait être organisé en utilisant la navette municipale.



VEILLIR ACTIF

La vieillesse est-elle un naufrage, comme l'affirmait le Général de Gaulle ?



Certes, pour nombre de personnes, vieillir est synonyme de déclin, de maladie, de solitude, voire d'abandon. Mais, en 2012, "**Année européenne du vieillissement actif**", on ne peut se contenter de cette image négative.

De nos jours, le tiers de l'existence est concerné par cette période d'après la vie professionnelle. Comment en faire des années heureuses pour nous et pour les autres ?

Le bonheur, la joie de vivre sont des miroirs que nous projetons à l'extérieur. Soyons joyeux, rions ! Même si le rire est parfois un peu forcé, il contribuera à nous rapprocher des autres : "*Une journée sans rire est une journée perdue !*"

Pas de complexes. Il y a une vie après la vie professionnelle. Et nous sommes dedans !

Pas de "*De mon temps...*" - qui était forcément meilleur. Notre temps c'est maintenant et aussi demain.

S'intéresser à la vie actuelle, aux événements du monde, aux autres... nous ancre et contribue à donner une image positive du troisième âge.

Pour cela, bien sûr, une vie active et équilibrée est à la fois un bonheur et une richesse. N'hésitons pas ! Bougeons, sortons, rencontrons d'autres personnes, cultivons notre intellect et notre mémoire...

Allons vers les autres et ils viendront vers nous.



Travailler sa mémoire

Les ateliers-mémoire.

La Lettre a interrogé Françoise qui participe à l'un des ateliers de l'Association.

La Lettre : Comment avez-vous connu l'existence des ateliers ?

Françoise : Par des amis qui participaient à un atelier et en étaient fort contents.

- Avez-vous des problèmes de mémoire ?

- Pas vraiment. Naturellement, il m'arrivait d'oublier pas mal de choses de la vie courante : noms de personnes, noms de rues, textes de chansons, titres de films etc.

- En somme rien que de très normal ; plus on vieillit, plus on a de choses à retenir. Que pensez-vous du travail que l'on vous fait faire dans cette activité ?

- Les exercices sont très variés. Nous travaillons sur les mots, sur les chiffres, sur des photos... sur toutes sortes de supports qui nous obligent à fixer notre attention, notre concentration, notre sens logique, notre vocabulaire.

- Comment avez-vous trouvé l'ambiance ?

- J'ai tout de suite été bien accueillie ; l'ambiance est très sympathique et chaleureuse. Tout se passe dans la bonne humeur, sans esprit de compétition.

- Et l'animation ?

- Notre animatrice a un vrai talent pédagogique. Elle sait alterner les exercices difficiles avec ceux qui le sont moins pour valoriser tout le monde et s'adapter aux difficultés de chacun. Elle est vraiment attentive à son groupe.

- Quels bénéfices tirez-vous de cette expérience ?

- J'y ai trouvé une réelle convivialité, un lieu où chacun respecte l'autre, l'écoute, l'aide aussi parfois.

- Et sur le plan de la mémoire proprement dite ?

- J'en conclus que la mémoire s'entretient. Je fais d'ailleurs profiter mon entourage de certains exercices. Je peux rassurer des personnes qui s'inquiètent à ce sujet. Ma curiosité est davantage éveillée à ce qui m'entoure, aux informations de tous ordres...

- En somme, vous recommandez les ateliers-mémoire ?

- Certainement !

- Merci Françoise et à bientôt.

Pour tout renseignement – et inscription éventuelle –

prendre contact avec

Christiane VERKINDÈRE (☎ 03.20.94.27.21)

La page des associations



Partir à la recherche des ses origines est une tâche passionnante mais souvent difficile. Elle demande du savoir-faire et l'aide d'associations.



Dans notre ville, le **CERCLE GÉNÉALOGIQUE DE LA VALLÉE DE LA LYS ET DU FERRAIN** est là pour vous aider en vous indiquant les bonnes sources, comment y accéder, les lire, les comprendre.

Il met à votre disposition une importante documentation.

Notre association est un lieu de **rencontre** entre passionnés, un lieu de **partage**.

Venez nous y rejoindre !



Nos **permanences** se tiennent au
178, rue de Lille (1^{er} étage) à HALLUIN
chaque **mardi** de 15 h à 19 h
et le **3^{ème} samedi du mois** de 9 h 30 à 12 h.

*Pour prendre contact avec le Cercle : **C-G-V-L-F@orange.fr***

Vous pouvez aussi consulter notre site à l'adresse suivante :

<http://cgvlf59.free.fr>