

## STAGE AU GROUPEMENT FIAPA

### Historique

La FIAPA ; Fédération Internationale des Associations de Personnes Âgées est une O.N.G qui a été créée à Paris en 1980. Dès lors, cette association se fait connaître et est retrouvée dans plus de 37 pays avec plus d'un million de membres.

Denyse Vaultbert de Chantilly était membre de la FIAPA. Elle était aussi présidente du Senior Citizen Council et membre du Lions Club de Port-Louis. En 1995 elle est invitée à Nice en France accompagnée du ministère de la sécurité sociale de Maurice. Et c'est ainsi, avec sa proposition, que la décision d'ouvrir une branche du groupement FIAPA à Maurice est prise.

Le Groupement FIAPA est très actif, et a comme mission de :

- Accompagner les personnes âgées vers une retraite saine et heureuse.
- Lutter contre la dépendance
- Promouvoir le bénévolat
- Développer les relations intergénérationnelles
- Travailler en lien avec les maisons de retraite
- Organiser des activités d'animation (musique, jeux de société, danse, pique nique,...) pour les personnes âgées.

Tout au long de mon stage, j'ai été accompagné par les responsables : **Dr Pascale Dinan** (présidente), **Désirée Job**, **Patricia Anime**.

L'association offre de divers activités aux membres et sont répertoriées d'après un emploi du temps ;

Lundi- Tai chi

Vendredi- Danse et Atelier ou Yoga et Chorale (voir table des activités à la fin du document)

Le Tai chi présente par Mme Marie-Christine Fin

Le Tai-chi est un art chinois, une discipline qui cherche une harmonie entre l'esprit et le corps ainsi que l'équilibre entre le yin et le yang. C'est aussi une gymnastique énergétique et douce avec beaucoup de mouvements aériens et souple.

Lors des sessions de Tai chi, les membres peuvent suivre la tutrice et découvrir ce monde, tout en pratiquant les mouvements. Ceci est une bonne façon pour es personnes âgées, de continuer à faire un exercice ou un effort physique, de travailler la coordination et les articulations. De plus, la tutrice utilise des noms d'animaux pour nommer les différents mouvements et pas. Elle explique qu'en utilisant ses noms, elle arrive à faire travailler la mémoire des personnes âgées, en facilitant l'association des mots et des gestes et de voir si elles peuvent suivre et se rappeler des pas au fur et à mesure qu'elles progressent toutes les semaines.

Le Yoga, présenté par Ms Swarna Babajee

Avec le yoga, les membres peuvent vraiment prendre le temps de trouver un moment de relaxation pas seulement lors de la session mais aussi dans leur quotidien. Les membres peuvent apprendre à respirer et à calmer leur corps et esprit. Tout est fait dans le calme et dans la tranquillité pour une paix d'esprit. Le yoga contient aussi des mouvements qui aident beaucoup à la circulation. Certaines personnes âgées ont parlé d'avoir des douleurs au pied, au dos et à la nuque. Pendant la session, la tutrice leur donne par exemple des exercices pour lentement bouger la nuque ainsi que les orteils et mouvements circulaires des pieds pour aider à diminuer la sensation de tension dans le corps.

La Chorale, présenté par Mme Sophie Némorin

La chorale est très appréciée des personnes âgées, surtout le chant ! Le groupe prend plaisir à se réunir ensemble et à former une seule voix ; sur Hello Dolly, Yellow Submarine, La Mer et sur L'hymne national (la fête de l'indépendance approche). La chorale est vraiment est un beau moment de partage et d'unité et on peut aussi apercevoir les beaux sourires des membres quand

elles chantent ensemble. De plus, la tutrice leur fait découvrir le monde de la musique ; les périodes classiques de la musique, les divers instruments qui existent et leur son. Les membres peuvent continuer à apprendre davantage de la musique et à développer leur goût et intérêt pour la musique classique et les divers genres.

La danse, présentée par Mme Huguette Cupidon

Les leçons de salsa sont au rendez vous pendant cette période d'activités. Les membres peuvent apprendre les pas de salsa tout en dépensant leur énergie. La danse requiert de l'effort physique et aussi permet de laisser libre court au corps. Se laisser porter par le rythme de la musique est très libérateur pour les membres. Mme Huguette prend bien le temps de montrer les pas aux membres et à les accompagner quand elles font face à des difficultés.

L'atelier présenté par Mme Huguette Cupidon ;

L'atelier est très apprécié des membres ; car cela est un moyen pour eux d'apprendre de nouvelles choses et aussi de faire un peu de bénévolat. En parlant avec les membres et Mme Huguette, j'ai pu comprendre que dans le passé, les membres ont découvert la peinture sur tissu, et la peinture acrylique. Ils ont aussi eu un atelier de couture, où ils ont fait des robes légères et des tabliers qu'ils ont déposés à la maison de retraite.

Actuellement, l'atelier consiste à faire des bonnets de laine et la fabrication de sac et taie d'oreiller pour la fête des mères en Mai. Les bonnets seront offerts aux mamans d'un centre à Rose-Belle, et le reste sera mis en vente pour un vide grenier.

Vécu Personnel :

À la fin de mon cursus de licence, je voulais absolument entamer ma carrière professionnelle en m'inscrivant pour un Master à l'étranger. En attendant les procédures, j'avais de bons mois qui m'attendaient et ne voulais absolument pas rester à ne rien faire. J'ai songé à aller travailler, mais l'emploi a été difficile à obtenir. En lisant un plus sur la psychologie et notamment une carrière en tant que psychologue clinicienne ; je me renseignais un peu plus sur le travail et le public qui serait ciblé.

Personnellement, j'ai toujours voulu être pédopsychologue, mais j'ai aussi voulu en savoir plus sur la gérontologie. Alors, j'ai pensé qu'une expérience avec les personnes âgées serait vraiment intéressante pour comprendre ce qu'ils ressentent et ce qu'ils vivent. Il y a beaucoup de préjugés comme : 'les personnes âgées ne peuvent rien faire, ne comprennent rien, sont trop arriérées, que vieillir est stressant, que ceci est la fin de toute activité'. Ce stage est donc l'opportunité de montrer que les personnes âgées sont intéressantes, ont encore beaucoup à offrir aux autres et qu'elles sont fières de leurs âges, de leurs expériences et que le vieillissement est une expérience positive et remplie d'espoir.

Ayant vécu une grande partie de mon enfance avec mes grands-parents, je me réjouissais à l'idée d'être parmi les personnes âgées du Groupement FIAPA. Je voulais en apprendre d'avantage d'eux, partager leur passion et apprendre à les connaître. Dès, le premier jour, j'ai été chaleureusement accueillie par le personnel et les membres. J'ai pu discuter avec les membres du groupe. Ces derniers, apprécient beaucoup les activités pour diverses raisons.

Pour certains, ceci est l'occasion de sortir de la solitude quotidienne de leur chez-soi : (je n'ai pas mentionné les noms pour préserver l'anonymat.)

*« Normalement, chez moi je suis seule. Je vois mes enfants et petits enfants pendant le weekend mais durant la semaine, je n'ai pas grand-chose à faire. Je viens à FIAPA deux fois par semaine, je retrouve mes amies, je parle beaucoup (j'aime parler) et je me divertie aussi »*

Pour certains, la solitude est leur ennemi. N'ayant pas autant de gens autour, les journées sont longues, le temps passe lentement, et l'impression de ne rien faire de constructif se fait ressentir. Les activités de la FIAPA sont vraiment un moyen pour les membres de pouvoir voir d'autres personnes, de se faire des connections et se lier d'amitié avec d'autres. Les membres ont un sentiment d'appartenance autre que leur famille et continuent à développer leur côté social tout au long de leur engagement au centre. Avoir cette appartenance et ce sentiment d'être apprécié et désiré est important pour le moral. La solitude peut vraiment engendrer la dépression, la tristesse et l'inquiétude. Alors pouvoir se distraire est vital.

Pour d'autres les activités sont un moyen de bouger un peu plus :

*« J'ai fait une opération il y a peu de temps dans mon pied. Malheureusement, je ne sens pas trop mon pied et le tibia. Je peux marcher hein mais j'ai l'impression que ça reste engourdi. Le Yoga m'aide beaucoup à relâcher le muscle. La jeune demoiselle est très attentive et nous demande tout le temps si nous avons des soucis de santé et nous aide à travers les exercices. Même si je ne peux pas tout faire pendant le yoga, j'arrive à mieux détendre le pied, à faire travailler les muscles et en même temps je ne me laisse pas aller. Je continue à marcher, à aller de l'avant. »*

*« Ah moi j'aime beaucoup la danse et le yoga ! Je ne fais presque jamais de sport, je ne suis pas très en forme ! (rires) On bouge beaucoup dans le cours de salsa, tu as pu voir toi-même. Alors c'est une bonne occasion pour se remettre un peu en forme. »*

La FIAPA est aussi l'occasion de découvrir beaucoup de choses, de continuer à apprendre et à s'épanouir en découvrant de nouvelles choses ; que se soit des pas de danse, de la mosaïque et des moyens d'éveiller la créativité.

*« L'atelier nous a fait découvrir la mosaïque. J'aime beaucoup ! Je ne savais pas qu'on pouvait faire cela ! Bon, c'est un peu petit je ne vois pas très bien, mais c'est extrêmement relaxant. Je vais m'y m'êtrre à la maison aussi. »*

*« Le Tai-chi est vraiment très intéressant. Déjà que c'est relaxant, j'ai toujours voulu découvrir cette culture et ces danses traditionnelles. Les exercices avec les éventails sont comiques parce que je ne suis pas agile du tout ! Mais le tai-chi est tellement gracieux ! J'adore venir les lundis. »*

*« Le monde de la musique m'a toujours plu. Plus jeune, je voulais même jouer au piano. Grace au cours de Mme Némorin, je me plais à chanter, sans jugement et quoi que ce soit. En plus, Mme Némorin nous fait découvrir la musique classique, les différents instruments qui existent ainsi qu'une partie de l'histoire de la musique. Je ne savais qu'il y avait autant de choses ! En plus, il y a une chanson qu'on chante en espagnol ; La Paloma. Comme quoi on apprend aussi un peu la langue. »*

J'ai aussi pu observer une grande détermination et une joie de vivre extraordinaire chez les membres. Je n'ai jamais entendu à aucun moment, quelqu'un se plaindre ou se morfondre sur son sort. Pourtant, beaucoup des membres ont des soucis de santé qui demandent beaucoup de soin et d'attention, mais ils ne se plaignent presque pas.

À cote du Groupement FIAPA, se trouve le centre d'Alzheimer. J'ai pu parler avec les responsables et rencontrer les patients. Plus particulièrement, j'ai assisté à une petite session de Yoga avec Mme Yolande, et les patients du centre Alzheimer. Certains sont gravement atteints de la maladie et n'arrivent pas à communiquer ou faire les activités. Mais d'autres rayonnent, sont vraiment ravis de continuer à faire leurs activités. J'entends souvent des rires et beaucoup de détermination

pour ne pas laisser la négativité prendre le dessus. Pour certains, il faut profiter du chaque instant ; chaque moment de lividité, de joie est précieux.

En leur parlant (aux membres de FIAPA et Centre Alzheimer), ils font comprendre que la vie est trop courte pour s'apitoyer. Oui, la maladie est là, mais cela ne leur empêchera pas de faire les choses qu'elles aiment, de s'appliquer et de faire plus d'efforts. Comme le dit si bien le slogan ; 'La chaleur de nos cœurs empêche nos corps de rouiller' on peut voir une véritable détermination que se soit de se pousser un peu plus physiquement, ou de discrètement avaler du gâteau ou des boissons sucrées !

Passer du temps avec les membres a aussi été une expérience très enrichissante. Les personnes âgées font preuve de beaucoup de sagesse. Elles ont vécu tellement de choses à travers les époques et leur expérience est vraiment unique. Étant, une personne d'une différente génération, j'ai aimé en apprendre d'avantage sur les coutumes d'antan et les mœurs de l'époque. Malgré l'écart générationnelle, je me suis très bien entendu avec les membres. J'ai remarqué que nous avons beaucoup de points communs ; certains goûts communs pour les repas, des valeurs et une culture de partage et nous partageons aussi une grande appréciation de l'art et de la musique.

Mon expérience m'a permis de réaliser, qu'écouter et respecter les personnes âgées sont très importants. Ils ont beaucoup à m'offrir et à m'apprendre et moi aussi en retour je peux partager mes points de vue et leur apprendre de nouvelles choses de ma génération. Je n'ai pas perçu les membres comme étant 'arriérés ou gâteux' mais vraiment intéressants, gentils et chaleureux. Elles m'ont accueilli comme l'un des leurs et j'ai toujours été à l'aise et heureuse de partager mon temps avec eux. Parfois, simplement écouter et être présent sont suffisant. Si plus de jeunes s'attardaient à être patients, gentils et à écouter davantage les personnes âgées, peut être ces préjugés seraient-ils moins nombreux.

J'ai apprécié ce temps au Groupement FIAPA car j'ai vu une autre facette des personnes âgées. Il est vrai que certaines personnes n'étaient pas très bien physiquement ; l'âge rend les choses difficiles à un moment. Cependant, elles montrent que l'on peut toujours apprendre, avoir une vie sociale très chargée et continuer de faire ses activités quotidiennes malgré la maladie. Elles sont très déterminées, drôles, agréables et prennent la vie du bon côté avec des sourires et des encouragements. Elles n'ont pas peur de se lancer dans ce qu'elles aiment et montre que l'âge n'est pas un obstacle. J'ai beaucoup reçu des personnes âgées tout au long de ma vie. Depuis toute petite j'ai reçu beaucoup d'amour, de valeurs et de traditions ainsi que d'importantes pièces de l'histoire. Même aujourd'hui, avec ce stage j'en ai encore beaucoup reçu ; de belles leçons de vies, de vrai moments de partage, un sentiment d'appartenance et beaucoup d'amitié. Ce sont des choses que je porterai tout au long de ma vie. Ayant reçu tout ceci, j'ai l'infime conviction que je veux donner aussi en retour. Dans le futur, j'aimerai travailler dans le domaine hospitalier et j'aimerai pouvoir transmettre ce que j'ai reçu aux autres générations et surtout pouvoir en faire plus pour les personnes âgées et les aider à une meilleure qualité de vie.

« Si la jeunesse est la plus belle des fleurs, la vieillesse est le plus savoureux des fruits », Anne Sophie Swtchine.

**Table des activités où j'ai pu participer ;**

Date Février 2023	Activité	Commentaires
----------------------	----------	--------------

Lundi 06/02/23	Tai-chi	-Premier jour -connaissances des pas de Tai Chi -la tutrice utilise des noms d'animaux pour chaque pas (aide à la rétention)
Vendredi 10/02/23	Danse, Atelier	-avec la danse ; apprendre les pas de Salsa -la salsa est importante pour faire travailler les muscles et la coordination -L'atelier ; la mosaïque -la mosaïque est différente et relaxante. Un passe-temps très intéressant et créatif.
Vendredi 17/02/23	Yoga, Chorale	-ce jour-la, il n'y avait que la chorale -le groupe a été questionné sur les rudiments de la musique et ont pris ensemble les chants : 'It's a Grand Night' et 'Hello Dolly'
Lundi 20/02/23	Tai-chi	-la tutrice reprend les mouvements du Lee Style avec ceux qui ont des difficultés.
Vendredi 24/02/23	Danse, Atelier	-reprise des pas de la semaine dernière + la tutrice ajoute deux ou trois pas et fait travailler la capacité de rétention des membres. - l'atelier continue avec la mosaïque. Les membres se divisent en deux groupes ; ceux qui découpent des feuilles pour faire le collage et ceux qui font le collage.
Lundi 27/02/23	Tai-chi	-reprise de la routine du Lee style.



Date Mars 2023	Activité	Commentaires
Lundi 06.03.23	Tai-chi	-routine du Lee style mais avec l'addition du pas ; le dragon gauche, tête du tigre.
Vendredi 17.03.23	Danse, atelier	-reprise des pas de salsa pour tester les connaissances des pas. Atelier : discussion d'un nouveau projet ; la réalisation de bonnets en laine pour offrir aux personnes d'une maison de retraite le jour de la fête des mères.
Lundi 20.03.23	Tai-chi	-mouvement des éventails. La tutrice montre comment utiliser les éventails, notamment l'ouverture et fermeture des éventails en mouvement.
Vendredi 24.03.23	Yoga, chorale	-le yoga était concentré sur la relaxation et comment apprendre à détendre les muscles. Chorale ; -reprise de la chanson It's a Grand Night et Hello Dolly -la tutrice montre aux membres de petits pas de danse pour accompagner la chanson It's a Grand Night.
Vendredi 31.03.23	Danse	-récapitulatif des pas de danses de salsa et de la routine apprise.

Date Avril 2023	Activité	Commentaires
Lundi 03.04.23	Tai-chi	-Reprise de la routine du Lee style sans l'aide de la tutrice.

		(ceci est pour tester les progrès et la capacité à retenir les routines)
Vendredi 07.04.23	Danse, Atelier	<p>-nouveaux pas de danse.</p> <p><i>Annonce</i> : pour la journée Internationale des Personnes âgées le 1<sup>er</sup> Octobre, la FIAPA veut organiser un weekend à Rodrigues et monter un petit spectacle ensemble.</p> <p>-atelier ; continuation des bonnets en laine, réalisation de quelques vêtements en utilisant des tissus non utilisés du centre.</p>
Vendredi 14.04.23	Yoga, chorale	-pour cette semaine, le yoga se concentre sur les problèmes musculaires des membres. Les exercices visent à détendre les muscles et à gérer la douleur.
Vendredi 21.04.23	Danse, Atelier	<p>-la tutrice apprend une nouvelle routine aux membres sur la chanson 'Mashallah'.</p> <p>-les mouvements sont vifs et demandent de la coordination. Les membres apprennent surtout à bien écouter la musique et à coordonner les pas et les rythmes de la musique.</p> <p>Atelier</p> <p>-la découpe des tissus pour faire des jupes, des vêtements pour enfant et de petits sacs de plage.</p>

Lundi 24.04.23	Tai-chi	-répétition du Lee style et répétition avec les éventails pour préparer le petit spectacle du 1 <sup>er</sup> Octobre.
Mai Vendredi 06.05.23	Yoga, Chorale	<p>-La relaxation et les techniques de respiration ont été centrales au cours de cette semaine.</p> <p>-la tutrice donne des conseils pour être plus détendus à la maison et pour apprendre a mieux prendre soin du corps.</p> <p>Chorale :</p> <p>-reprise de plusieurs chansons tels que La Mer, Yesterday, Let it Be, La Paloma, It's a Grand Night,Hats, Help, Yellow submarine.</p>