

Clermont : ils terminent leur voyage en eux et autour d'eux

L'heure est au bilan pour les seniors du projet « Voyage en soi et autour de soi », proposé par Esprit Shaoyin et destiné à prévenir la perte d'autonomie. Deux actions sont nées de leur regard sur le territoire : des balades contées et des jardins voyageurs.

Par Sylvie Molines | Publié le 20/06/2018



Le voyage se termine pour le groupe... Mais tous ont envie de maintenir cette dynamique.

Ils se sont tous retrouvés lundi, pour un bilan. Ou plutôt pour un repas convivial, pris dans les locaux de l'association Esprit Shaoyin, rue Henri-Ayrald à Clermont. L'heure des adieux ? assurément pas ! « *Nous avons décidé de continuer à nous voir au moins une fois par mois* » explique Christine, 61 ans, l'un de ces dix habitants du Clermontois, âgés de plus de 60 ans, ayant participé, depuis la mi-décembre, à ce projet expérimental coordonné par le Département dans le cadre de la « conférence des financeurs », et destiné à prévenir la perte d'autonomie des seniors.

Au cours de dix ateliers de deux heures, associés à deux bilans, ils ont alterné pratique du qi gong, cette gymnastique douce chinoise, et temps de parole, de réflexion, de découverte du territoire. Objectif du projet : leur apporter mieux-être et, par là même, redonner une dynamique à leur existence, l'envie d'aller au contact de l'autre. « *Tous avaient déjà à la base une envie de changement ; quelque chose qui les incitait à se projeter dans l'avenir* » rappelle Marc Kazmierczak, président d'Esprit Shaoyin, à l'origine, avec son épouse Cécile, de ce « voyage en soi et autour de soi ».

Un projet dont ces voyageurs se sont rapidement emparés. « *Dès les premières semaines, une vraie dynamique de groupe s'est installée* » confirme Marc, expliquant que les temps d'échange avaient peu à peu pris le pas sur la pratique du qi gong. « *Il n'était d'ailleurs pas rare que l'atelier passe de deux à quatre heures* »

Outre leur participation à d'autres actions proposées dans le cadre de cette même « conférence des financeurs » (par exemple, le programme prévention-santé autour de l'alimentation, mis au point par UniLaSalle à Beauvais),

les voyageurs ont ainsi eu rapidement envie de se retrouver en dehors des ateliers. « *C'est comme ça que les balades contées ont été créées ; on part du domicile de l'un de nous et on se promène dans le quartier* » raconte Christine.

Avec, pour guide, Jean-Pierre. À 70 ans, cet habitant de Rotheleux (Breuil-le-Vert) s'est découvert un véritable talent de conteur. « *Pourtant, souffrant de lombalgies chroniques, je ne marchais plus. Mais le qi gong m'a fait énormément de bien* » explique-t-il, brandissant fièrement l'actimètre fourni avec son adhésion au programme Yealth, qui propose suivi et conseils santé : « *Aujourd'hui, je fais plus de 100 000 pas par semaine !* »

Autre création issue des réflexions du groupe : les « jardins voyageurs » ; des carrés potagers qu'ils fabriquent eux-mêmes à l'aide de palettes et proposent ensuite aux personnes isolées, en lien avec le Papotager d'Isabelle. L'un d'eux a été installé chez la mère de Bruno, âgée de 86 ans. « *Deux membres du groupe viennent régulièrement l'entretenir ; ils en profitent pour faire la lecture à ma maman, lui proposer des mots croisés* » explique cet habitant de Breuil-le-Sec âgé de 61 ans, qui a ainsi pu prendre un peu de distance avec son rôle d'aidant. « *J'apprends à déléguer. Et ma mère apprécie de voir d'autres personnes que moi autour d'elle.* »

Des voyageurs aujourd'hui capables de faire du bien aux autres tout autant qu'à eux-mêmes ; et un objectif atteint pour Esprit Shaoyin, qui s'est d'ores et déjà vue proposer par le Département de poursuivre son action sur la période 2018-2021, toujours dans le cadre de la « conférence des financeurs ». Et ce n'est cette fois pas un, mais trois à quatre groupes de voyageurs qui seront constitués en différents secteurs du département.

SYLVIE MOLINES