

Sur le chemin du vieillir...

<i>Préfaces de Louis Ploton et Jacqueline Goutaland</i>	7
<i>Avant-propos</i>	9
<i>Introduction</i>	13
Chapitre 1 : La vieillesse interrogée	15
La vieillesse interroge la société.....	16
La vieillesse nous interroge.....	17
La vieillesse, comment en parler?.....	18
Être vieux c'est quoi en vrai?.....	20
Vieillir, un exercice périlleux?.....	22
Le vieillissement, un sentier caillouteux?.....	25
Et si on cheminait ensemble?.....	28
Chapitre 2 : Les quatre points fondamentaux de la démarche	31
<i>Point 1 : Relationnel</i>	32
« J'ai besoin de toi, d'eux et de tout ce qui m'entourne ».....	32
Tout repose sur la relation, la socialisation... mais qu'advient-il de tout cela en vieillissant?.....	35
Comment reprendre le cours de sa vie et retrouver confiance, estime de soi et la maîtrise de son environnement?.....	37
Une main posée sur votre épaule.....	40
Quelques conceptions de l'accompagnement.....	41
<i>Point 2 : Nominatif</i>	44
C'est pour vous, c'est votre carnet!.....	44
Comment vous remercier?.....	48
<i>Point 3 : Stimulant</i>	51
On vieillit... mais notre cerveau s'adapte et se réorganise.....	51
Continuer à éveiller et réveiller ses capacités cognitives.....	55
<i>Point 4 : Ludique</i>	58
Un temps distrayant pour prendre du plaisir... ..	59
Par curiosité, j'ai envie de découvrir avec vous.....	60
Une petite note d'humour pour nous faire sourire.....	60
Chapitre 3 : Le Major Cogito® – Mon carnet d'activités	63
Pour partager ensemble.....	64
La démarche.....	64
Le Major Cogito®, ce média original.....	69
Le papier à l'ère du numérique.....	70
Plus qu'un carnet d'activités.....	70
Quel jour, quel mois ou quelle année sommes-nous?.....	72
Pour cultiver le champ des possibles.....	76
« Comment ça va aujourd'hui »?.....	77
Qu'est-ce qui nous intéresse? On choisit et on fait ensemble.....	79

Un peu de lecture.....	80
Faisons travailler nos méninges	84
Place à la culture.....	111
Place à l'expression personnelle.....	119
À chacun son parcours	120
En institution, à domicile, en groupe, avec un aidant... ..	123
Ils l'utilisent déjà	125
Le témoignage de l'EHPAD Tiers Temps.....	125
Le témoignage de l'atelier mémoire de l'hôpital Saint Jean de Dieu à Lyon.....	127
Le témoignage d'un proche aidant	128
Conclusion	131
Postface de Gérard Broyer	138
Bibliographie	142
Trois carnets détachables exclusifs	145

Une médiation pour tisser le lien...



au fil des mois et des saisons