

DOSSIER

Pensez positif, c'est mieux

—
C'est décidé ! J'arrête de broyer du noir et j'apprends à voir la vie du bon côté.

RETOUR SUR

Concours de cuisine : top !

—
Le chef étoilé Christophe Poirier se souvient des recettes de sa grand-mère.

PORTRAIT

L'incroyable Geneviève Haize

—
« J'aime bien mon âge et je ne m'interdis rien » (notre photo).



**ET SI ON RESTAIT
POSITIF MALGRÉ TOUT ?**

ÉDITO

Et si on restait positif malgré tout ? Malgré le contexte anxiogène, malgré le nouveau confinement...

Si on décidait, une fois pour toutes, de voir les choses du bon côté ? Ne pas nier la réalité mais accepter les choses et ne pas ressasser les mauvaises choses toute la journée.

Rester positif, malgré tout, c'est possible. Vous le verrez au fil des pages de ce nouveau numéro de Tandem consacré à la pensée positive et plus particulièrement au comportement positif.

Qu'est-ce qu'on peut faire avec ce qu'on a et ce qu'on est pour se sentir bien ? La pensée positive ce n'est pas le bonheur permanent. Je ne rêve pas d'avoir 20 ans ! C'est juste être bien. C'est voir la vie du bon côté, le verre à moitié plein... Penser ou se comporter de façon positive permet de changer sa vision du monde, des autres, et de soi-même.

Alors, comment s'y mettre et appliquer la méthode au quotidien pour se faciliter la vie ? Les méthodes sont diverses. À vous de trouver celle qui vous correspond le mieux. Pour ce numéro de Tandem, nous sommes allés à la rencontre de praticiens qui «aident à mieux vivre» et même qui aident à «bien vivre». Il en existe beaucoup d'autres bien sûr. Mais à travers ces différentes méthodes, vous pourrez entrevoir ce qu'est la pensée positive et ses nombreux effets bénéfiques sur le mental et donc sur le corps.

À travers ces pages, vous découvrirez qu'il est possible d'entraîner le cerveau à voir la vie de façon plus sereine et ainsi à ressentir plus de satisfaction au quotidien. Et si c'était le bon moment pour s'y mettre ?

Toutes les photos et reportages de ce numéro de tandem ont été réalisés en respectant les gestes barrières.

SOMMAIRE

04 **RETOUR SUR**
Christophe Poirier, chef étoilé, parrain
du concours de cuisine spécial seniors

06 **ACTUALITÉS**
Vite ! Découvrez le site du Département

10 **DOSSIER**
La pensée positive : ça peut vraiment
vous changer la vie

16 **ÇA PEUT VOUS INTÉRESSER**
Cyber criminalité : 5 conseils pour
éviter les pièges du numérique

17 **C'EST DANS L'AIR**
La Capoeira senior, c'est génial !

18 **PORTRAIT**
Geneviève Haize, 85 ans, coach de vie

CONCOURS DE CUISINE SPÉCIAL SENIORS. C'EST TOUT BON !

Le concours national de cuisine spécial seniors organisé par Silver Fourchette et la Conférence des financeurs du Département de l'Eure, a fait recette !



© Cyril Zekser – Silver Fourc hette

Avec 16 recettes présentées, le concours a séduit les cuisiniers et cuisinières euroises.

La preuve : l'Eure arrive en 3^e position au niveau national. Il s'agissait, pour tous les participants, d'envoyer une recette du quotidien, une de celles qu'on réussit à chaque fois et qui mérite d'être partagée ! Avec des produits du terroir bien sûr.

Prochaine étape : la sélection régionale. Elle devait se dérouler au château de Bonnemare début novembre. La date a été reportée.

La sélection se déroulera en présence d'une diététicienne et devant un jury composé de professionnels. Le tout sous l'œil bienveillant du **chef étoilé Christophe Poirier**, chef cuisinier au restaurant La Licorne Royale de Lyons-la-Forêt, qui a accepté de parrainer le concours.

À l'issue de l'épreuve, le jury sélectionnera le senior « *ambassadeur* » qui ira représenter l'Eure au niveau national.

Souhaitons bonne chance aux produits eurois et à ceux qui les subliment !

Plus d'informations sur [SilverFourchette](#)

La sélection a déjà commencé à Paris



LES RECETTES EN LICE POUR LA SÉLECTION RÉGIONALE

- ★ Pintade aux morilles de la mère Dugard
- ★ Ma p'tite salade d'été
- ★ Les suprêmes aux langoustines
- ★ Crème aux amandes et aux chocolats
- ★ Pomme Feuilletée
- ★ Cake au citron façon Gaby
- ★ Soupe saumon lait de coco
- ★ Magret de canard à la normande
- ★ Spaghettis aux coques
- ★ Magret de canard au cassis
- ★ Salade fraîche haddock pamplemousse
- ★ Daube de bœuf digne d'être savourée
- ★ Petits sablés au miel
- ★ Daube de bœuf à ma façon
- ★ Fondue de poireaux aux saint-jacques
- ★ Côte de veau

CHRISTOPHE POIRIER, PARRAIN DU CONCOURS SILVER FOURCHETTE

Chef étoilé au restaurant « *La Licorne Royale* » à Lyons-La-Forêt, Christophe Poirier se souvient encore très bien de sa première langue sauce piquante cuisinée aux côtés de sa grand-mère normande.



C'est dans les yeux de ses premiers convives que le chef-cuisinier a compris que la cuisine, c'est avant tout *faire et faire plaisir*.

« *Ma grand-mère qui habitait la Manche, nous préparait toujours une délicieuse langue à la sauce piquante. Un jour, j'avais 12 ans, je lui ai dit : à la prochaine fête de famille, c'est moi qui la fait.* » Ce premier plat « *parfait* » selon ses proches, a été un délice.

“ Quand j'ai apporté le plat, j'ai vu les sourires sur les visages. Je n'ai jamais oublié ce moment de partage ”

Ce souvenir reste encore gravé dans la mémoire de celui qui, depuis, a fait du chemin : une étoile au Michelin en 2014, et le prix Prosper Montagné, « *le Goncourt de la cuisine* » en 2015. Un parcours sans faute au prix d'une passion dévorante. « *J'ai une femme merveilleuse qui a tout assumé à la maison pendant que je passais des heures en cuisine...* » Mais le chef cuisinier a beau avoir la tête dans les étoiles, il conserve les pieds sur terre : « *Je n'oublie pas d'où je viens. Je suis un chef mais je suis avant tout un cuisinier.* »

Souvenirs d'enfance

« *Mes oncles avaient des fermes en Normandie. C'est là que j'ai découvert les bons produits fermiers du terroir, le bien-manger et le bien-être qui va avec.* » D'où les plats « *signature* », emblématiques du chef étoilé : « *Je remets en avant les plats traditionnels, le bœuf bourguignon, avec un trait de poudre de cacao et du miel ; le paleron, cuit 10 heures à basse température ; le pain perdu, un vrai rituel.* »

Des plats qu'il maîtrise parfaitement. Toutefois, « *c'est la justesse* » de la cuisson, des sauces, du mélange des saveurs... qui fait toute la différence. Car derrière ce voile de pudeur et de modestie, se cache un excellent cuisinier, passionné. Quel bonheur. « *Autour d'un bon plat, ça ne peut que bien se passer !* » conclut Christophe Poirier. C'est tellement vrai.

★ LES ÉTOILES DANS L'EURE

Dans notre département, deux restaurants ont une étoile au fameux guide Michelin. La Licorne Royale donc, avec le chef Christophe Poirier et Le Jardin des Plumes à Giverny. Depuis plusieurs mois, le célèbre cuisinier David Gallienne, a pris la suite du chef Éric Guérin. Pas de doute que le grand gagnant de Top chef 2020 confirmera l'étoile.

SENIORS : LES LEÇONS DU PREMIER CONFINEMENT

Mesures d'urgence, nouvelle organisation, distribution de tablettes pour lutter contre l'isolement des seniors... Les services sociaux du Département ont tiré les leçons du premier confinement et sont prêts aujourd'hui à faire face.



Entretien avec Isabelle Jollivet-Perez directrice du service Autonomie et Solidarité au Département

Lors du premier confinement, personne n'était vraiment préparé à une crise d'une telle ampleur, admet Isabelle Jollivet-Perez, responsable des services sociaux du Département pour les personnes âgées et en situation de handicap. Malgré tout, l'ensemble des structures qui travaillent avec les personnes âgées a été très réactif. Le professionnalisme a permis de compenser, surtout au début, le manque de matériel

approprié (masques, gants, sur-blouses...). Mais grâce aux services d'aides à domicile, on a pu maintenir à domicile plus de 6 000 personnes âgées et en situation de handicap. Les aides à domicile, les personnels des Ehpad et des structures handicapées ont été exemplaires. Ils vont l'être à nouveau avec ce nouveau confinement.

La coopération État-Département s'est renforcée

Le Département et l'Agence Régionale de Santé, l'ARS, qui dépend de l'État, travaillent main dans la main. Qu'il s'agisse de l'information ou de la distribution des masques, gants, gel hydro alcoolique dans les Ehpad, les résidences autonomie et les services d'aides à domicile, tout s'est bien déroulé. L'ensemble des agents du service social que je dirige, continue de s'occuper des dossiers. Toutes les prestations, APA, PCH... sont toujours versées. Il y a eu une continuité du service public. C'est très important. Enfin, pour sortir les personnes âgées hospitalisées, le service social du Département a mis en place, lors du premier confinement, une APA d'urgence (l'aide aux personnes âgées). Elle permet de bénéficier rapidement d'une aide à domicile sans faire de dossier dans l'immédiat.

DES MESURES POUR ALLER PLUS LOIN

- ✓ **Simplifier les procédures** : pour faire face à l'urgence, des procédures plus souples, plus simples ont été mises en place.
- ✓ **Lutter contre l'isolement des seniors** : on avait déjà Monalisa, une instance qui fédère les actions locales et s'appuie sur des bénévoles. Nous devons aller plus loin dans cette coopération. Le numérique est aussi une façon de rompre l'isolement. Pendant le confinement, des tablettes numériques, financées par le Département et la Conférence des financeurs, ont été distribuées en Ehpad et en résidences autonomie. Elles ont permis de maintenir des liens avec les familles des résidents. C'est très important que le Département ait pu participer à cette action.
- ✓ **Réduire la fracture numérique** : le bus numérique circule déjà dans l'Eure. Il permet d'apprendre à utiliser simplement un ordinateur ou une tablette numérique.
- ✓ **Valoriser le métier d'aide à domicile** : nous travaillons avec pôle Emploi, Job 27, pour rendre ce métier indispensable à nos seniors, plus attractif.

1 LA RENCONTRE DES AIDANTS



Mises en place récemment par le Département, en partenariat avec Seine Normandie Agglomération, les rencontres des aidants de Vernon et Vexin-sur-Epte n'auront peut-être pas lieu en

novembre et décembre. Pour connaître les modalités de rendez-vous, au regard du contexte sanitaire, **renseignez-vous auprès du Clic Est : 02 32 71 24 73**

2 BEAU PROJET

Le Centre d'Hébergement et d'Accompagnement Gériatrique de Pacy-sur-Eure va faire peau neuve. Un beau projet de restructuration en cours. Il s'élève à 21 M€.



LES ACTUS

3 MIEUX DORMIR



Des chercheurs suédois ont mis au point une couverture plus lourde qui réduirait les insomnies. La pression exercée par cette couverture

sur différents endroits du corps favoriserait un meilleur sommeil. Les premiers résultats sont très satisfaisants. Différents fabricants offrent ce type de couverture, bien souvent en utilisant des matières équitables. Vous en trouverez sur wakeupperenity.com ou sur <https://gravite.fr/>

4

MASQUE EN SOIE

Selon des chercheurs américains, les masques en soie seraient plus efficaces pour lutter contre la Covid-19. Plus confortables et respirants, ils repoussent davantage l'humidité.

Le tissu posséderait aussi des propriétés antimicrobiennes et antivirales naturelles. Vous pouvez en trouver en ligne, par exemple chez l'e-commerçant Etsy, ou sur le site Maison de la soie.



Dans un contexte d'épidémie, la téléconsultation permet de limiter le risque de transmission du virus et de simplifier l'accès des patients à une consultation.

Ce dispositif permet d'assurer la continuité des soins tout en limitant les déplacements et les contacts. Sécurisée et simple d'utilisation, il est accessible via une plateforme en ligne.

Mode d'emploi

- Vous devez être équipé d'un smartphone, d'une tablette ou d'un ordinateur avec caméra / webcam, connecté à internet (wifi ou 4G de préférence).
- Prenez rendez-vous avec votre médecin, s'il pratique la téléconsultation ou consulter la liste des médecins de l'Eure.
- Une fois le rendez-vous pris, le médecin vous envoie un lien par mail ou par sms. Vous n'aurez plus qu'à cliquer pour vous connecter, débiter la consultation et voir et entendre le médecin.
- Vous pouvez être seul, ou avec un accompagnant ou avec un autre professionnel de santé, ce qui peut permettre d'utiliser les dispositifs médicaux de celui-ci (tensiomètre...).
- La téléconsultation n'implique pas de coût supplémentaire pour le patient par rapport à une consultation classique. Le paiement est sécurisé et peut se faire par carte bancaire.


**ARRÊTONS
LES VIOLENCES**

Créé en 1992, le 3919 est le numéro national d'aide aux femmes victimes de violences, qu'elles soient conjugales, sexuelles ou professionnelles.

L'appel est anonyme, gratuit, et peut aussi être réalisé par des proches ou témoins.

39 19. C'est le numéro à joindre pour demander de l'aide. En appelant le 39 19, les services du Département mettent en relation la victime avec des lieux d'hébergement d'urgence, où elle sera conduite gratuitement en taxi depuis son domicile.

le 3919 n'est pas un numéro d'urgence.

En cas de situation de danger, contactez

- la police (17),
- la gendarmerie (112)
- les pompiers (18).

Pour les sourds et malentendants, c'est le 114 (SMS, visiophonie, chat).

Ou rendez-vous sur arretonslesviolences.gouv.fr

#covid19

TÉLÉCONSULTATIONS : MODE D'EMPLOI



Plus de renseignements :

www.normandie.ars.sante.fr/teleconsultations-mode-demploi-et-avantages-pour-les-patients

Prendre rendez-vous

- ✓ Appelez votre médecin pour savoir s'il pratique la téléconsultation
- ✓ Ou consultez la liste des médecins qui pratiquent la téléconsultation dans l'annuaire : www.pagesjaunes.fr/annuaire/departement/eure-27/teleconsultation-medecin



CONNECTEZ-VOUS SUR EURENNORMANDIE.FR

UN RÉPERTOIRE DES AIDES POUR VOUS ET VOS PROCHES
DES IDÉES DE LOISIRS CHAQUE SEMAINE
DES INFOS 100% EUROISES

Consultable à tout moment sur :

TÉLÉPHONE



ORDINATEUR



TABLETTE





Même les plus optimistes connaissent dans leur vie, des moments de doutes, d'échec. Un vague à l'âme qui empêche d'être heureux. Alors, qu'est-ce qu'on peut faire avec ce qu'on est et ce qu'on a pour être bien ? Ne pas rêver de l'impossible. Juste être bien. Plusieurs techniques peuvent vous aider, comme la méditation, la sophrologie, le sport... Nous démarrons ce dossier par les conseils de Geneviève Haize, coach de vie.

“ LA VIE EST CE QU'ON EN FAIT ”

« Nous sommes responsables de notre vie, quel que soit notre âge. Chacun peut la vivre pleinement. Il faut juste le vouloir. »

Dans son antre de Corneville-sur-Risle, près de Pont-Audemer, Geneviève Haize, 85 ans, coach de vie nous reçoit dans son bureau, un endroit chaleureux et lumineux, au milieu des livres. Cette maîtresse femme de 85 ans, coach de vie, pourrait soulever des montagnes s'il le fallait. Elle refuse d'imaginer la vieillesse de façon résignée.

« Nous vivons 20 à 30 ans cette partie de notre vie. Il ne faut pas s'enfermer dans cette catégorie « vieux » avec des idées toutes faites. » Pour Geneviève, ce qui est important, c'est de garder un esprit positif. Continuer à réaliser et non pas subir. Voici ses 5 conseils.



1 APPRENDRE. APPRENDRE TOUJOURS...

Toute personne, quel que soit son âge, est capable de progresser, s'améliorer, connaître la satisfaction d'acquiescer du nouveau. Personnellement, je prends des cours de chant, je fais partie d'une troupe de théâtre, je joue au golf, j'écris un spectacle avec une amie... Même si la difficulté demande plus d'énergie et plus de volonté, quelle satisfaction ! Il faut faire avec ce qu'on est et ce qu'on a mais il faut avoir de l'ambition.

2 ÊTRE ACTIF ET DONNER UN SENS À SA VIE

L'activité est primordiale. Elle oblige à aller vers les autres et ne pas penser uniquement à son nombril. Il ne faut pas se scléroser dans une vue à court terme et se focaliser sur la vieillesse mais au contraire continuer à donner un sens à sa vie. Rien ne vous empêche de travailler, en étant rémunéré ou pas.... Il y a tant d'associations qui vous attendent avec votre capital de connaissances à transmettre.

“ Le senior du 21^e siècle, ce n'est pas l'adulte qui s'effrite, c'est une classe d'âge à part entière ”

4 ÉVITER L'UTOPIE

L'enthousiasme est positif mais il ne faut pas rêver l'impossible. Il faut garder les pieds sur terre. C'est chouette la terre ! Je rêve beaucoup, oui, mais pas de choses impossibles.

3 ACCEPTER DE SE TROMPER

On apprend plus de ses échecs que de ses réussites. Il faut accepter de se tromper et faire marche arrière quand on a eu tort. La vie est ce qu'on en fait. Nous sommes responsables de notre vie. Je ne mets jamais la faute sur quelqu'un d'autre. Je me dis : ok, il l'a fait mais moi, maintenant, qu'est-ce que je fais ? Et surtout, je ne ressasse pas... Je ne reste pas figée dans mes principes et mes idées. Ce n'est pas parce que j'ai toujours fait ou penser quelque chose qu'il faut continuer !

5 SE FAIRE DU BIEN ET NE PAS S'ÉNERVER

C'est important de s'aimer, prendre soin de soi, se dorloter. La société est pleine de principes. Nous nous voyons toujours à travers le jugement de l'autre. Mais les autres, on s'en fout ! Il faut avoir confiance en soi, s'aimer. Ça donne la force de réussir. Et ça ne sert à rien de s'énerver, surtout sur ce que je ne peux pas changer.

FAITES-VOUS DU BIEN. MÉDITEZ

Nos pensées ne sont pas toujours positives. Il arrive même souvent qu'on ressasse des idées négatives qui nous gâchent la vie. La méditation peut vous aider.



La méditation de pleine conscience consiste à cultiver l'attention sur l'instant présent, sans jugement (être vraiment conscient de ce que je vis, ce que je pense, ce que je ressens).

« La principale source de stress vient de ce que l'on vit, de ce que nous a dit quelqu'un, d'un événement qu'on ressasse ou de l'actualité parfois anxiogène », explique Isabelle Mante, naturopathe et instructrice de méditation, qui intervient au Département dans le cadre de séances bien-être.

« Beaucoup de gens viennent à la méditation parce qu'ils sont envahis de pensées négatives. Avec un peu d'entraînement, on peut changer le courant. »

“ Plutôt que chercher à chasser les pensées négatives, il faut les accepter et comprendre pourquoi elles nous font peur ”

« Par exemple, pour le coronavirus, certaines personnes sont mortes de trouille. On peut essayer de se raisonner mais je propose plutôt d'explorer ses peurs et les accueillir, en se posant les bonnes questions : je suis inquiet mais ai-je de bonnes raisons de l'être ? Je n'ai pas encore été malade ; je ne connais personne dans mon entourage proche, de malade. »

Puis il faut transformer cette pensée négative en pensée utile qui va permettre de ne pas rester dans la peur et d'agir. Ainsi, au fur et à mesure, je me construis des phrases positives qui ont un sens pour moi.



5 CONSEILS POUR RESTER POSITIF

1. Sourire
2. Chercher les qualités chez les autres
3. Savoir dire merci (la gratitude)
4. Afficher mes phrases inspirantes en évidence
5. S'entourer de personnes positives

Se focaliser sur le positif

Avec un peu d'entraînement, on peut faire cet exercice avec toutes ses pensées négatives.

« Il faut aussi s'entraîner à se focaliser peu à peu sur le positif. Par exemple, le matin, se demander ce qu'on aimerait faire de bien, d'agréable, dans la journée. Et le soir, repenser à toutes les choses positives qui sont arrivées, même des petites choses. »

Avec cet exercice, peu à peu, vous remarquerez les choses qui vont bien et vous vous focaliserez sur le positif.

LE FAMEUX " LÂCHER PRISE "

Rien n'est permanent. Tout finit toujours par s'arranger. Si on ne peut pas contrôler les événements extérieurs, on peut en revanche, gérer ses propres pensées et ses émotions.

Deux moines cheminaient en silence. Arrivés près d'un ruisseau, une ravissante jeune fille habillée de blanc les interpella. Elle ne voulait pas salir sa belle robe blanche et demandait qu'on la porte pour traverser le ruisseau. Le vieux sage la prit dans ses bras et la déposa de l'autre côté du ruisseau. La jeune fille partit sans rien dire et les deux hommes reprirent leur route. Au bout d'une heure, le jeune dit au vieux moine : « *Ça ne vous embête pas de vous être mouillé pour arranger cette jeune fille qui ne vous a même pas dit merci ?* » Le sage lui répondit : « *Ça fait une heure que je ne porte plus cette jeune fille et toi tu y penses encore ?* »

Cette histoire pourrait résumer à elle seule, toute la philosophie de Fabienne Beaubatie. Cette sophrologue diplômée, pratique dans son cabinet bernayen depuis 9 ans.

Je gère mes pensées, donc je suis

Elle soulage avec des mots et des exercices simples de respiration. « *Ce sont le plus souvent les pensées négatives qui nous empoisonnent la vie. Il faut apprendre, comme ce vieux moine de l'histoire, à lâcher prise avec tous ces événements extérieurs qu'on ne peut pas contrôler. Votre voisin n'est pas gentil ? Il vous dit toujours des choses désagréables quand vous passez ? C'est comme ça. Vous ne pouvez rien y faire.* »

En revanche, vous pouvez contrôler vos pensées intérieures, lâcher prise et ne pas repenser toute la journée à ce voisin désagréable. Je gère donc je suis. Je ne donne pas aux autres le pouvoir de mes pensées.



Fabienne Beaubatie, sophrologue à Bernay

Apprendre à penser positif

D'autant que dans la vie, tout passe. On ne se baigne jamais dans la même eau du ruisseau. Rien n'est permanent. « *Et nous avons tous en nous, les ressources pour surmonter les épreuves. Les seniors ont la chance de posséder un trésor : un merveilleux album photo de leur vie. Elles peuvent aller puiser dans ce trésor pour se rappeler des bons moments de leur vie et se charger en émotions positives* ».



La sophrologie peut vous aider en travaillant avec vous autour de 3 axes :

- la respiration, pour aider à calmer les émotions, se recentrer sur soi ;
- la détente musculaire pour libérer les tensions ;
- et enfin, la visualisation positive. C'est-à-dire son propre « *catalogue* » de pensées positives.

BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE

Pratiquer un sport régulièrement permet non seulement de rester jeune mais agit également sur le cerveau en sécrétant l'hormone du plaisir.



Ce matin-là, malgré la tempête qui a fait rage toute la nuit et la pluie qui menace, tout le monde est au rendez-vous. Le cours de marche nordique va pouvoir commencer sous la houlette de deux animateurs : « *Chez nous, la pratique est sérieuse. Outre le certificat médical, le groupe doit être accompagné obligatoirement d'un animateur certifié qui vous apprend à avoir la bonne position* », explique la présidente de Randon'Eure, Brigitte Lopez.

L'association, qu'elle a créée en 2003, compte aujourd'hui quelque 130 membres. Et tous sont d'accord : « *Le sport apporte un bien-être formidable.* »

Sophie Bourgeois et Jacques Roussel, tous deux animateurs brevetés de marche nordique, sont intarissables sur les bienfaits du sport et de la marche nordique en particulier.

Le sport permet :

une meilleure circulation du sang, améliore le sommeil, crée du lien, permet de rester jeune et en forme, oblige à sortir de chez soi.

Et pour la marche nordique :

80% des muscles sont mobilisés (les bras sont très sollicités dans la marche nordique), la dépense énergétique est 30% supérieure à la marche classique, pratiquer la marche en forêt sollicite tous les sens, c'est un sport peu coûteux.



Adresse utile :

www.ffrs-retraite-sportive.org

Le site de la Fédération française de la retraite sportive.

LA PRATIQUE DU SPORT PENDANT LE CONFINEMENT

La pratique sportive constitue un motif dérogatoire de sortie sous réserve d'être muni d'une attestation, dans la limite d'un kilomètre autour de son domicile et d'une heure maximum, à raison d'une fois par jour. Elle se pratique sans masque, de manière individuelle. Toute pratique sportive collective est exclue. L'ensemble des équipements est fermé, pour l'instant jusqu'au 1^{er} décembre.

D'autre part, le ministère des Sports a créé dès le printemps une plateforme qui propose des contenus sportifs gratuits, certifiés adaptés à une pratique à domicile pour tous types de publics et de niveaux : bougezchezvous.fr/

Plus de renseignements sur :
www.sports.gouv.fr/presse/article/application-des-decisions-sanitaires-pour-le-sport

ET VOUS, QU'EST-CE QUI VOUS REND HEUREUX ?



Daniel, 72 ans

“ L'optimisme et la pensée positive se cultivent. Il faut sans cesse voir le bon côté des choses. ”



Michel, 62 ans

“ La musique me rend très positif. Écouter un morceau que j'apprécie me remplit de joie. Et aussi, penser à la personne que j'aime... ”



Marie-José, 68 ans

“ Je pâtisse ! Pendant le confinement, j'ai pris des cours gratuitement par Internet. Je suis devenue fan. ”



Chantal, 65 ans

“ Il faut que j'invente, je crée, je transforme. Le relooking des meubles fait partie des activités qui me rendent positive. ”



Daniel, 73 ans

“ Marcher en pleine nature et admirer ce qui m'entoure. ”

POSITIVE ATTITUDE #FierDetreHeureux



Didier, 65 ans

“ Courir ! Je fais 100 km à pied chaque mois, ça me fait un bien fou. ”



Lydiane, 66 ans

“ Dès que je vois du monde, alors, tout va bien. ”



Jean-Pierre, 78 ans

“ Être libre. Aller où je veux, quand je veux. Sortir librement. ”



Brigitte, 68 ans

“ La peinture et la marche. Quand on est occupé, on ne pense plus à ses misères. ”



Odette, 69 ans

“ Je suis bien quand je suis dans la nature. Marcher, me promener, prendre l'air sont mes meilleurs remèdes. ”



Francis, 68 ans

“ Je me réfugie dans le bricolage. Ça va de la menuiserie au dessin par ordinateur en passant par la mécanique. ”



Mireille, 73 ans

“ Je vais prendre un café le matin dans un bistrot en lisant mon journal. ”

NUMÉRIQUE : LES 5 ASTUCES POUR ÉVITER LES PIÈGES

Aujourd'hui, l'usage de l'outil numérique fait partie de nos vies. Il offre de nombreuses possibilités. Soyez prudent dans son utilisation !

Quelques chiffres : 28 855 victimes de cybercriminalité ont demandé de l'aide au dispositif d'assistance lancé en 2017 par le gouvernement. 24 575 sont des particuliers, 3 650 sont des professionnels et des entreprises, 631 sont des collectivités publiques.

Selon cybermalveillance.gouv.fr, ces chiffres sont en forte hausse, tous types de victimes confondus. Néanmoins, les seniors sont une cible de choix des cybercriminels.

Pour aller plus loin, consulter www.cybermalveillance.gouv.fr



5 conseils de Sylvain Correia Prazeres délégué à la protection des données au Département de l'Eure

1 BIEN CHOISIR SON MOT DE PASSE

Il permet de protéger son équipement de tout accès, même si on se sent en sécurité. Le mot de passe doit comporter au minimum 9 caractères, avec des majuscules, des minuscules, des chiffres, des caractères spéciaux. Ou mieux encore, vous pouvez utiliser une phrase ou un bout de phrase que vous pourrez facilement mémoriser.

/!\ À éviter : ne mettez-pas votre date de naissance, votre prénom, celui de vos enfants, le nom du chien ou 1-2-3-4-5 trop faciles à retrouver.

2 MISES À JOUR ET SAUVEGARDES

Penser à mettre à jour l'ensemble de vos outils numériques. Pour éviter de perdre vos données, effectuer des sauvegardes régulières.

3 VIVONS HEUREUX, VIVONS CACHÉS

De manière générale, sur les réseaux sociaux, soyez discret ! Ne pas dire que vous partez en vacances, ou ne pas poster des photos de vos vacances. Car le terrain est libre pour les voleurs ! Avant de publier vos messages, pensez à l'utilisation qui pourrait en être faite.

4 LES BONS RÉFLEXES

Dès que vous avez un doute sur la provenance d'un message, d'un document, ou d'un lien, ne cliquez surtout pas. Méfiez-vous des « amis » qui ont des problèmes à l'autre bout du monde et qui demandent de l'argent. Méfiez-vous aussi du mail qui vous informe que vous avez gagné un cadeau mais pour lequel vous devez payer les frais de livraison.

5 LES ACHATS EN LIGNE

Acheter sur le Web, oui mais avec prudence ! Pour vos achats, allez sur des sites officiels, connus, des sites de confiance. Vérifiez les adresses et assurez-vous que vous êtes bien sur un site qui commence par https. C'est une des garanties de sécurité.

LA CAPOEIRA, VOUS CONNAISSEZ ?

Il faut de la ruse pour s'exercer à cet art martial développé au Brésil par les esclaves venant d'Afrique. Pour les seniors, c'est une activité complète.



« Allez, on cherche à éviter les coups de pied. On esquivé sur le côté, à l'arrière... Ne vous bloquez pas. Ne vous crispez pas. Le mouvement doit être fluide. »

Thomas Racinet, professeur formé à la pratique de la Capoeira auprès des seniors, met tout le monde à l'aise. Avec le sourire, il montre les gestes techniques. En douceur. *« La Capoeira est un héritage des esclaves noirs au Brésil. C'est une activité très complète qui allie art martial, musique et danse. Elle peut ainsi satisfaire un grand nombre de personnes. »*

Plaisir et détente

Si à Nétreville, les performances ne sont pas à l'ordre du jour, l'activité a séduit les seniors qui développent chaque semaine, à travers cette activité financée par la Conférence des financeurs du Département de l'Eure, motricité, plaisir et détente. Cet art martial est reconnu comme un puissant soutien à la motricité et a fait l'objet de recherches dans l'amélioration des conditions physiques chez les patients atteints de la maladie de Parkinson.

FRANÇOISE, 70 ANS



« Depuis le confinement, je ne supportais plus mon canapé. Et la marche à pied ne me suffisait plus. J'ai découvert la Capoeira. Cet art m'a fait sortir de ma zone de confort. Je suis ravie. Le professeur est charmant. C'est une activité qui fait bouger, réfléchir, rencontrer du monde. C'est très complet : on chante, on bouge.. »

BON À SAVOIR

Née au XVI^e siècle

La Capoeira est une danse de combat traditionnelle de la culture Brésilienne née au XVI^e siècle. Comme les planteurs interdisaient aux esclaves venant d'Afrique de pratiquer tout type de lutte, les mouvements de Capoeira se sont adaptés avec des chants et musiques africaines afin de se confondre avec une danse. La Capoeira s'est constituée comme une forme de résistance culturelle et physique des esclaves brésiliens. Elle a connu une forte évolution en 1930 avec la formalisation de cours.



“ J’AI TOUJOURS FAIT CE QUE J’AVAIS ENVIE DE FAIRE ”

Originale, déterminée, séductrice, passionnée... Aucun terme ne saurait suffire pour qualifier Geneviève Haize, 85 ans, écrivain, scénariste, mais surtout fondamentalement positive. Une vraie leçon de vie.

Cette femme incroyable, mère de 2 enfants, 7 petits-enfants et 3 arrière-petits-enfants et demi « *il y en a un nouveau en route* », est sans aucun doute un personnage singulier. « *J’ai toujours eu envie d’avancer, d’être différente. Un besoin irrationnel d’aller au-delà...* »

À l’époque où les femmes de sa génération s’échangent des recettes de cuisine, Geneviève élève et entraîne des chevaux. « *Je mettais un point d’honneur à clamer haut et fort que je ne savais pas cuisiner ! Une façon de dire m. aux codes établis.* » Geneviève avoue qu’elle a eu la chance d’avoir un mari merveilleux. Et d’ajouter aussitôt : « *Je pense que pour être épanouie dans la vie, il faut faire ce qu’on a envie de faire.* »

“ **La première indépendance pour la femme, c’est l’indépendance financière.** ”

Née dans une famille bourgeoise « *où mes parents, pourtant très stricts, m’adulaient à la moindre chose que j’entreprenais* », Geneviève a vécu une jeunesse heureuse malgré une typhoïde contractée à l’âge de 12 ans.

« *C’était très grave à l’époque. Sur les conseils du médecin, mes parents m’ont envoyée un mois à la montagne. J’y suis restée 3 ans ! Je rentrais parfois à la maison mais comme je pleurais tellement à chaque fois que je devais repartir, je ne suis plus revenue. J’ai appris la résilience. Je n’en garde pas de mauvais souvenir. J’ai appris à voir le bon côté des choses ou plutôt à choisir le bon côté des choses. Je me suis dit : si ma mère m’a envoyée là-bas, c’est pour que je sois en bonne santé.* »

SURACTIVE GENEVIÈVE ?

Actuellement, **Geneviève écrit**, « je termine, avec la complicité d’Emmanuel Schmitt, un livre intitulé “*La force de l’illusion*”. C’est l’histoire d’une femme d’âge mûr séduite par un homme jeune. Est-ce une illusion de sa part ? ». **Geneviève scénarise** : « *Je peaufine un spectacle “ Étonnantes ” qui sera présenté le 13 mars à Bois-Guillaume. Les bénéfiques seront versés au profit des femmes battues* » ; **Geneviève donne des cours de PNL** (programmation neuro linguistique) à Rouen, **Geneviève prend des cours de chant**, et **Geneviève est capitaine de l’équipe féminine de golf**. « *Quand on me dit, tu es courageuse Geneviève ! Je réponds : mais pas du tout. Je mène la vie que je veux. Je travaille parce que j’ai envie de travailler !* »

Un état d’esprit que Geneviève a mis à profit tout au long de sa vie. « *Beaucoup de gens pensent que je n’ai jamais connu l’échec. C’est faux. Mais j’ai beaucoup plus appris de mes échecs que de mes réussites. Et après chaque échec, je suis repartie, encore plus forte !* »

“ **J’aime bien mon âge, je l’accepte, tout est encore possible** ”

Rien ne semble arrêter Geneviève donc, sauf la mort peut-être... « *J’aimerais terminer par un feu d’artifice ! Je n’ai pas peur de la mort. Je crois qu’on a plusieurs vies. Et ça m’arrange de le croire ! Et en plus, je ne suis pas sûre qu’Il soit pressé de me voir là-haut. Je vais foutre une pagaille !* »

CORONAVIRUS

**Il existe des gestes simples pour vous protéger
et protéger votre entourage.
Merci de respecter les mesures de prévention.**



Se laver les mains
très régulièrement ou
utiliser une solution
hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans son mouchoir



Se moucher dans un
mouchoir à usage
unique puis le jeter



Respecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autres



Porter un masque quand la distance
d'un mètre ne peut être respectée
et partout où cela est obligatoire



Limiter au maximum
ses contacts sociaux
(6 maximum)



Éviter de se toucher
le visage



Aérer les pièces 10 minutes,
trois fois par jour



Saluer sans serrer la main
et arrêter les embrassades



Utiliser les outils numériques
(TousAntiCovid)