

Améliorer le bien-être des personnes âgées : l'importance des activités artistiques

Les nombreux événements que nous organisons conjointement avec le service culturel de Lancy (visites commentées des expositions présentées à la galerie de la Ferme de la Chapelle et à la Villa Bernasconi, participation à la Quadriennale de sculpture), le groupe culturel de Lancy (présentation d'œuvres musicales et sorties à des concerts) et l'Association Lancy d'autrefois (recueil de récits d'aînés) montrent bien que la promotion des activités artistiques auprès des aîné(e)s -y compris celles et ceux qui résident en EMS- constitue un objectif important de VIVA, et ce, pour diverses raisons. D'abord, ces activités permettent des rencontres, mais elles s'inscrivent aussi parfaitement dans l'un de nos axes de promotion du « bien-vieillir », à savoir l'implication des aînés, y compris ceux qui rencontrent des difficultés cognitives et des problèmes d'autonomie (qu'ils vivent à domicile ou en EMS), dans des projets motivants qui contribuent à leur santé psychologique, à leur bien-être et à leur qualité de vie. Pour ce faire, il nous paraît essentiel de favoriser l'engagement des personnes âgées au sein même de la société et des structures (sportives, culturelles, associatives) destinées à la population générale, dans des activités qui leur permettent d'interagir avec d'autres (notamment dans une perspective intergénérationnelle), de prendre du plaisir, de se développer personnellement et d'avoir un rôle social valorisant.

Les activités artistiques apparaissent particulièrement à même de contribuer à la joie de vivre, à l'enrichissement personnel, à l'expression de soi, à la communication avec autrui et aux sentiments d'identité et de dignité. En effet, plusieurs études récentes ont montré que l'implication des personnes âgées dans des activités artistiques peut améliorer leur état psychologique, leur mémoire, accroître leur confiance en elles-mêmes, leur enthousiasme et leurs contacts sociaux. Il faut souligner que les activités artistiques dont ont bénéficié les personnes âgées étaient très diversifiées : participation (en compagnie de proches) à des groupes de chant, ateliers d'écriture de poèmes (parfois basés sur des souvenirs autobiographiques), lectures à voix haute d'extraits de textes littéraires et de poèmes, visites de galeries d'art suivies de réalisations picturales, etc. Fondamentalement, il s'agit de contribuer à rendre chaque moment de la vie des personnes âgées aussi bon que possible, en facilitant leur créativité, leur expression de soi, leur communication, leur compréhension et en rétablissant leur dignité. En d'autres termes, l'objectif est, comme le dit la chercheuse J. Cartwright, *« de créer des moments de plaisir et de sens - tant pour les personnes âgées que pour leurs proches - à partir des "métaux ordinaires" que sont les instants du quotidien »*.

Dans ce contexte, nous vous invitons (jeunes et moins jeunes) à nous retrouver autour de diverses activités que nous organisons ces prochaines semaines ou mois dans la commune : le 22 mai aux Mouilles, vernissage du livre « Les enfants d'hier dessinés par les enfants d'aujourd'hui » réalisé par l'atelier de peinture à 4 mains organisé en collaboration avec l'équipe d'animation de l'EMS des Mouilles ; le 24 mai et le 21 juin, atelier « Poésie & convivialit(h)é » (poésie et thé) au local de VIVA au Petit-Lancy ; le 31 mai, balade et visite de la Villa Bernasconi ; le 4 juin, présentation de la nouvelle exposition de la galerie de la Ferme de la Chapelle ; et le 30 août au soir, un magnifique spectacle de l'association « Les vagues de la mémoire », qui permettra de découvrir des textes, musiques et images inspirés de récits d'aînées bretonnes.

Anne-Claude Juillerat Van der Linden,
présidente de l'association VIVA