

REPORTAGE

Clubs du troisième âge

L'antidote à la solitude

Bien vivre sa retraite préoccupe beaucoup. Pour certains, c'est une rupture marquée par la solitude et les longues journées. Les clubs du troisième âge recréent du lien, offrant convivialité, folklore et nouvelles amitiés, redonnant aux aînés une seconde jeunesse à travers l'île.

KINSLEY DAVID

À Maurice, la retraite n'est pas seulement une question d'années de service ou de pension mensuelle. C'est aussi, et surtout, un nouveau chapitre à écrire. Pour certains, la rupture avec la vie active arrive brutalement : le bureau se vide, les collègues s'éloignent, et les journées soudain trop longues semblent peser. Le silence s'installe, parfois plus lourd qu'on ne l'imaginait. Comment empêcher la solitude de s'installer ?

La réponse, beaucoup de nos aînés l'ont découverte : se retrouver. Se rassembler autour d'une même table, d'une même chanson, ou d'un simple jeu de cartes. Les clubs du troisième âge sont devenus, au fil des ans, de véritables lieux de vie sociale. Très ancrés dans le paysage mauricien, ils ont ce parfum folklorique où se mêlent éclats de rires et des passe-temps bien de chez nous. Mais derrière la fête et les farandoles colorées, se cache un besoin plus profond : celui de rester liés aux autres, de continuer à exister dans le regard de ses pairs.

Car au-delà des activités proposées, danse, sorties culturelles, ateliers créatifs ou voyages en groupe, ces clubs sont des refuges contre l'isolement. On y vient pour rompre la monotonie, mais on y reste pour les amitiés nouées, pour les histoires partagées, pour cette impression d'appartenir à une petite communauté chaleureuse.

« LA VIE COMMENCE À 60 ANS » : UNE DEVISE PLUS QU'UNE CHANSON

Si Tino Rossi avait raison, alors beaucoup de seniors mauriciens l'ont bien compris. Car oui, la vie peut réellement commencer à 60 ans. Quand on connaît mieux les chemins à emprunter, quand on a appris par cœur les raccourcis du bonheur, chaque jour devient une nouvelle promesse. Cette chanson résonne presque comme un hymne dans certains clubs du troisième âge, où les rires et la musique rappellent qu'il n'est jamais trop tard pour se réinventer.



Groupement FIAPA - Des rencontres en toute convivialité.

C'est justement ce que défend le Groupement FIAPA des Institutions et Associations de Personnes Âgées, que nous rencontrons à travers sa présidente, la Dr Pascale Dinan. Spécialiste en médecine gériatrique, souvent impliquée dans des discussions sur la bienveillance et la préparation à la retraite, elle porte un double regard : celui de la médecin, et celui de la militante engagée.

Depuis 2010, la FIAPA regroupe sous un même toit ONG, maisons de retraite et plus de 80 membres individuels. Leur mission : rompre l'isolement des aînés et leur redonner toute leur place dans la société.

« Devant l'évolution rapide de la société moderne et l'accroissement constant de la durée moyenne de vie, la FIAPA s'est fixé plusieurs objectifs », explique la doctresse Pascale Dinan. Réunir les seniors dans des clubs permet de briser la solitude, de préparer activement la retraite, de promouvoir le bénévolat, de lutter contre la dépendance et d'encourager les liens intergénérationnels. L'idée est claire : bâtir une société pour tous les âges, où les aînés gardent un rôle vivant et reconnu.

Le groupement FIAPA a, depuis plusieurs années, fait de l'épanouissement des seniors sa priorité. Consciente que les activités proposées jusqu'ici ne pouvaient atteindre qu'une partie des bénéficiaires, notre interlocutrice explique : « Nous avons décidé de chercher des fonds pour décentraliser nos activités.

Il est essentiel que nos actions ne restent pas concentrées dans un seul lieu, mais puissent toucher tous nos membres et les résidents des maisons de retraite affiliées ».

Ces activités proposent un large éventail de programmes destinés à stimuler le corps et l'esprit. Elles incluent massage thérapeutique aux huiles essentielles, yoga, clown relationnel, célébrations d'anniversaires, animations en maisons de retraite et rencontres intergénérationnelles.

Le but n'est pas seulement de divertir, mais de créer un impact réel et durable sur la vie quotidienne des seniors notamment à travers des réunions. « Rencontrer d'autres personnes âgées, échanger, partager ses histoires ou simplement rire ensemble : tout cela contribue à rompre la solitude », souligne la doctresse. Les interactions avec les bénévoles et les animateurs renforcent le lien social, permettant à chacun de se sentir valorisé et intégré à une communauté vivante et dynamique.

VEILLIR AVEC DIGNITÉ ET SÉRÉNITÉ

Par ailleurs, les activités corporelles et sensorielles comme le yoga et le massage thérapeutique ont un impact direct sur le bien-être physique et psychologique. Les massages aux huiles essentielles apaisent les tensions et procurent une relaxation profonde, tandis que le yoga stimule la mobilité,



La chorale du Groupement FIAPA Maurice chante les Xmas carols dans les maisons de retraite



Les dames de FIAPA au rythme de la musique.

l'équilibre et la confiance en soi. Ces moments sont souvent accompagnés de rires, de discussions et de petites anecdotes, qui ajoutent une dimension émotionnelle et sociale à l'expérience.

Les célébrations d'anniversaires, les animations et les rencontres intergénérationnelles viennent compléter ce tableau, apportant joie, surprise et reconnaissance à chaque participant. « Nous souhaitons que chaque senior, qu'il soit résident en maison de retraite ou membre individuel, puisse bénéficier de ces moments de partage et de bien-être. Notre objectif est clair : améliorer la qualité de vie, renforcer les liens sociaux, et permettre à chacun de vieillir avec dignité et sérénité », confie notre interlocutrice.

Le groupement FIAPA ne se contente pas d'offrir des activités : il bâtit un véritable réseau de soutien, où chaque interaction nourrit le corps et l'esprit, et où chaque participant retrouve goût à la vie, entouré, écouté et compris. « Nous faisons appel à des animateurs pour que chaque activité soit stimulante. Le but, c'est de maintenir la motivation et la joie de vivre », indique-t-elle.

Pour mieux comprendre ce besoin, la Dr Pascale Dinan

nous montre quelques photos, souvenirs de journées riches en couleurs et en rires. On y aperçoit un cercle de seniors, les mains levées, les visages illuminés, emportés par le rythme et la joie du moment. Sur une autre image, un atelier artistique prend vie : pinceaux en main, chacun peint avec concentration et plaisir, les couleurs éclatant sur les toiles et les regards reflétant la fierté du travail accompli.

D'autres clichés captent des moments de danse improvisée ou de chant en chœur, où la complicité entre les participants et la bonne humeur semblent palpables, comme si l'on y était, partageant ces instants de créativité et de joie collective.

À travers ces images, les mots du Dr Dinan prennent vie. On sent la salle vibrer de rires, on imagine le rythme des tambours improvisés, et l'on perçoit cette énergie joyeuse qui chasse toute idée de solitude. Rien ici ne ressemble à une retraite silencieuse ou résignée. Chaque instant devient un prétexte pour se réunir, s'amuser, retrouver le goût simple d'être ensemble. Une philosophie qui rejoint, une fois encore, les paroles de Tino Rossi : « Chaque instant est un commencement, la vie commence à 60 ans ».