

Voyage au cœur du Cosmos Mental®

Bienvenue à bord !

A lire par l'animateur-ice

Le « Cosmos mental » de Rosalie

Rosalie emménage dans la commune d'à côté pour vivre dans sa nouvelle résidence. Il s'agit d'un appartement en résidence autonome, où elle aura son intimité, ses affaires et dans laquelle il y a des services pour les résidents, notamment, le restaurant collectif. Elle n'a plus autant de place pour recevoir sa famille, comme dans son ancien logement, mais elle espère recevoir régulièrement leur visite. Surtout celle de sa petite fille adolescente avec qui elle est très complice. Elles adorent aller au restaurant ensemble et justement, il y a en un à côté de la résidence ! C'est Rosalie qui a fait toutes les démarches pour déménager. Depuis, sa dernière chute, elle était très angoissée à l'idée que cela se reproduise en vivant seule. Elle a donc tout organisé, rempli les papiers, assuré les RDV... Elle est un peu fatiguée par ce grand changement mais satisfaite de son installation. Même si son fils lui proposait son aide, elle a voulu faire tout cela seule, pour ne pas l'embêter. Mais elle comptera sur lui pour aller un peu plus sur la tombe de Guy, son mari. Maintenant qu'elle est plus loin, elle ne pourra plus y aller aussi souvent qu'avant pour entretenir la tombe.



Le « Cosmos mental » de Claude

Claude est retraité depuis 10 ans. Ce projet de retraite a été mûrement travaillé : Claude savait où il la passerait et a pu acheter une maison assez tôt dans cette petite ville de bord de mer qu'il affectionnait. Il a eu un fils avec sa femme qui est décédée aujourd'hui. Il a toujours été assez indépendant dans sa vie et il sait s'occuper. Il s'est investi dans la vie locale dès son installation, en devenant bénévole dans 2 associations, il a même occupé un mandat d'élu qui s'est terminé il y a peu. Il a donc un bon réseau de personnes autour de lui. Son fils qui est aujourd'hui marié, travaille à Paris et a eu 2 enfants âgés de 10 et 15 ans. Claude les voit deux à trois fois par an, lors des vacances scolaires. Avant, quand sa femme était encore là, ils gardaient les enfants pendant les vacances, mais depuis son décès, ce n'est plus le cas. Il manque un peu d'activités physiques et son médecin lui conseille de surveiller davantage son alimentation...Il faut dire que depuis le décès de sa femme, il ne cuisine pas trop, ce n'est pas non plus une fée du logis : la gestion du quotidien n'est pas évidente.

