



## 103 ans ! Un siècle de vie.

### Vivre à domicile à cet âge n'est pas seulement un choix, c'est un exploit quotidien et une magnifique leçon de liberté. Portrait de Lucie T.

À 103 ans, Madame Lucie T. continue de vivre à son domicile, entourée de ses objets, de ses souvenirs et de tout ce qui compose son univers.

Née à Lyon le 4 février 1923, cette femme au caractère affirmé a traversé plus d'un siècle d'histoire, sans jamais perdre sa curiosité, son indépendance ni son franc-parler.

Lucie, que ses proches surnomment affectueusement « Lulu », se décrit avec humour comme une enfant unique « très gâtée » mais aussi fragile.

Souffrant dans son enfance d'importantes allergies respiratoires, elle passa de longs séjours à la montagne, notamment à Villard-de-Lans, où elle découvre très tôt ses passions : le ski, le patinage et les grands espaces.



Issue d'un milieu cultivé et privilégié, elle grandit entourée de livres. Son père, industriel tanneur à Lyon, possédait une importante bibliothèque dans laquelle elle puisera une grande partie de sa formation intellectuelle. « **La bibliothèque a nourri ma vie** », confie-t-elle.

Très attachée à sa mère, qu'elle admirait profondément pour son indépendance et sa générosité, Lucie garde d'elle un héritage précieux : une certaine philosophie de vie fondée sur l'ouverture aux autres. Une phrase maternelle l'accompagne encore aujourd'hui :

« **Chaque homme est ton frère.** »

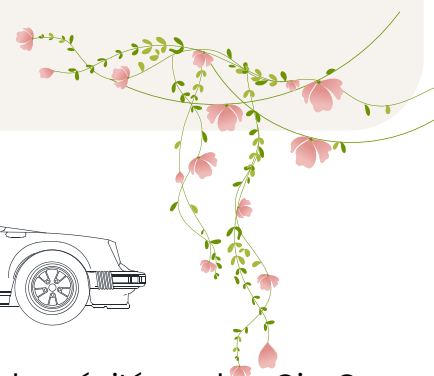
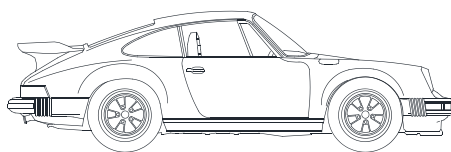


Comme beaucoup de sa génération, Madame T. a été profondément marquée par la Seconde Guerre mondiale. Mariée très jeune à un officier, enceinte à 20 ans, elle traverse la guerre entre peur, privations et responsabilités précoces. Réfugiée à la campagne avec d'autres femmes et enfants, elle découvre une réalité brutale : la faim, la peur quotidienne, l'incertitude.

« **À la fin de la guerre, je n'avais plus d'âge, j'étais déjà une petite vieille** », raconte-t-elle.

Son récit impressionne par sa lucidité. Elle évoque sans détour la peur omniprésente, les arrestations, les restrictions et la solidarité qui unissait alors les femmes chargées de protéger et nourrir les enfants.

Mais Lucie T. n'est pas femme à se définir uniquement par les épreuves traversées. Toute sa vie, elle cultive le mouvement, la réflexion et la liberté. Passionnée d'automobile, de bicyclette et de mécanique, elle possède même le permis poids lourd et pratique la compétition automobile. Elle évoque avec amusement avoir roulé pour Porsche et gardé une passion intacte pour les voitures.



Autre pilier de sa longévité : le Qi Gong (gymnastique traditionnelle chinoise), qu'elle pratique depuis ses 50 ans. « **Il y a une philosophie, une discipline, une façon de vieillir** », explique-t-elle.

À cela s'ajoutent lecture, méditation, réflexion spirituelle et curiosité intellectuelle.



Aujourd'hui, malgré une perte de vision sévère et d'audition importante, Madame T. continue d'observer le monde avec intérêt. Ce qui la nourrit encore ? Les échanges avec les jeunes.

« **Je suis flattée quand des jeunes viennent me poser des questions. Ça me nourrit.** »

Le maintien à domicile revêt pour elle une importance fondamentale. Son appartement représente bien plus qu'un lieu de vie : c'est son histoire, son identité, son refuge.

« **J'ai toujours eu le goût du chez-moi. Quand on a un chez-soi, on pense autrement.** »

Accompagnée quotidiennement par les équipes de l'association, Madame T. apprécie particulièrement le contact avec les intervenants :

« **Je vis très bien cet accompagnement parce que j'aime les jeunes. Leur histoire est passionnante.** »

À travers Lucie T., c'est toute une génération qui s'exprime : une génération marquée par la guerre, le courage, l'émancipation féminine et la volonté farouche de rester libre.

À 103 ans, Lucie impressionne autant par sa mémoire que par son esprit vif, son humour et son regard sans concession sur le monde.

**Une rencontre marquante, qui rappelle combien chaque accompagnement à domicile est aussi une rencontre avec une histoire de vie exceptionnelle.**

# Vivre et partager au quotidien

Bienvenue à l'accueil de jour:

Plus qu'un lieu d'accompagnement, un véritable espace de vie, de découverte et de partage

L'accueil de jour propose aux bénéficiaires toutes sortes d'activités, qui stimulent les capacités cognitives mais qui sont également source de plaisir et de détente, dans une ambiance détendue et conviviale:

 **Des activités manuelles lors desquelles la concentration et l'enthousiasme sont toujours de mise:**

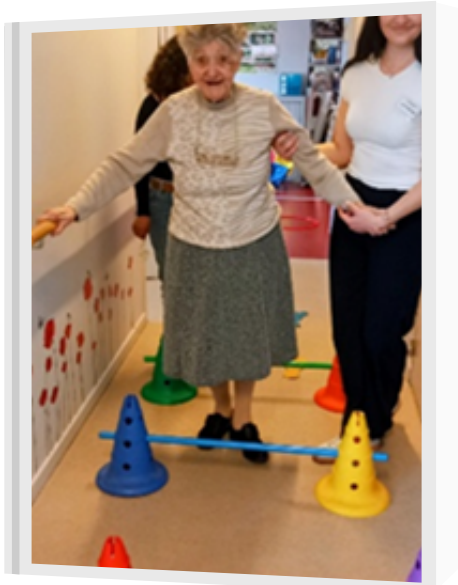


Atelier tricot,  
fabrication  
d'ours en  
laine



Confection de sablés de Noël

 **Des activités motrices plutôt énergiques et stimulantes:**



Parcours  
d'obstacles,  
dextérité,  
badminton.  
Un programme  
bien sportif





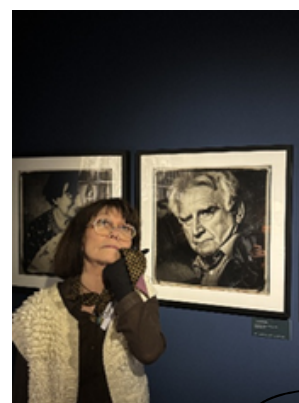
**Mais également plus reposantes où la réflexion et la concertation sont primordiales:**

Une partie de **dobble** durant laquelle les participants doivent retrouver le symbole commun sur deux cartes le plus rapidement possible



L'accompagnement se prolonge hors des murs avec une large gamme de sorties adaptées :

- Des promenades de quartier régulières, quelle que soit la météo.
- Des instants de détente et des goûters au sein d'un jardin partagé.
- Des sorties touristiques et culturelles marquantes, telles que des tours en city bus, des visites à l'École d'Autrefois, à l'Atelier des Archives ou encore au cirque Imagine pour les fêtes de Noël.



Instants Polaroid, exposition immersive Archives Municipales de Lyon.

Nous n'oublions pas les anniversaires qui sont fêtés et très appréciés avec chaque fois la confection d'un gâteau fait maison, accompagné des traditionnelles bougies.



Sandrine BOURDAIS

# S'accorder du temps, partager et s'évader

Dans le cadre de son action de soutien aux aidants, la plateforme de répit a proposé plusieurs sorties culturelles et conviviales au cours des derniers mois. Ces moments permettent aux proches aidants de partager un temps de découverte, d'échange et de détente, seuls ou accompagnés de la personne aidée.



Le programme a débuté en janvier avec la visite du Musée urbain Tony Garnier et de son appartement témoin des années 1930, plongeant les participants dans le quotidien d'autrefois.



En février, direction le Musée de l'Automobile Henri Malartre pour découvrir une remarquable collection de véhicules anciens.



Au mois de mars, les participants ont pu admirer le charme singulier du Jardin Rosa Mir, véritable jardin poétique et insolite au cœur de Lyon.

Enfin, en avril, une visite guidée au Parc de la Tête d'Or a permis de découvrir des plantes extraordinaires et de profiter pleinement du retour des beaux jours.



Ces sorties, très appréciées, offrent aux aidants un moment de respiration et renforcent les liens entre les participants dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Pauline Alexandre



## Et vous ? Besoin aussi de répit ?

Bénéficiez d'une **garde de nuit occasionnelle** ou d'une **garde de jour** !



Vous auriez besoin que l'on vienne vous relayer auprès de votre proche âgé le temps d'une nuit ?  
Vous seriez rassuré(e) de savoir qu'occasionnellement cette garde de nuit est possible?

➤ L'association SMD LYON propose également de la garde de nuit occasionnelle entre 21h et 6H, assurée par des salariés de l'association.

**Chaque situation est différente et nécessite un accompagnement personnalisé, au plus proche de vos besoins.**

Ces heures sont facturées au plein tarif (28,10 euros de l'heure) et vous pouvez bénéficier du crédit d'impôt si vous faites appel à ce service. Nous pouvons aussi utiliser votre plan d'aide APA s'il n'est pas consommé en totalité.

➤ La garde de jour est également possible grâce à l'engagement de nos salariés, n'hésitez pas à nous appeler au 04 78 28 25 75 ou bien au numéro vert ci-dessous:

**N° Vert 0 805 69 64 42**  
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE



## Profitez du grand air : offrez-vous une balade en triporteur

Quel que soit votre âge, retrouvez le bonheur de sillonner le quartier et ses alentours à vélo ! Vous serez en compagnie de salariés volontaires à qui vous pourrez raconter vos souvenirs dans cette ville et ses alentours.

Venez passer un agréable moment, hors du temps, confortablement installé sur la place passager du triporteur.

Une balade à votre rythme, à l'horaire choisi et pour une durée convenue mutuellement.

Le triporteur peut transporter jusqu'à deux passagers en plus du conducteur.

Vous pouvez utiliser des heures incluses dans votre plan d'aide APA .

Nous avons eu la chance de bénéficier de subventions de la Ville de Lyon et de la Caisse d'Épargne que nous remercions chaleureusement.



N'hésitez pas à nous appeler pour plus de renseignements au 04 78 28 25 75.



## Retrouvez SMD Lyon sur les réseaux sociaux et partagez vos avis

Nous sommes présents sur Facebook, Instagram et LinkedIn pour partager nos actions au quotidien auprès des personnes âgées et/ou en perte d'autonomie, des familles et de nos salariés.



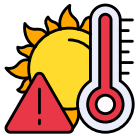
**Venez nous découvrir et nous suivre.**

Vous avez bénéficié d'un accompagnement, d'un conseil,



N'oubliez pas de laisser un avis sur google également !

Votre témoignage contribuera à l'amélioration continue de nos pratiques.



## Prévention canicule: "Ensemble, protégeons-nous!"



L'été arrive, il nous faut adopter les bons gestes pour nous adapter aux températures qui commencent à grimper :

- Buvez régulièrement de l'eau
- Fermez vos volets le jour
- Portez des vêtements légers
- Sortez aux heures les plus fraîches

En cas d'alerte canicule déclenchée par l'ARS, nous adaptons nos interventions :

- Proposition d'appels quotidiens aux plus isolés d'entre vous, y compris le week-end.
- Proposition d'augmentation des passages à votre domicile pour vérifier que tout va bien.
- Suppression des tâches qui génèrent de la chaleur dans votre appartement : repassage, four, aspirateur, etc...

# Le bonheur de l'échange

Depuis sa création, l'association Citoyennage défend la place des personnes âgées dans la société en encourageant leur expression, leur participation citoyenne et le dialogue entre générations.

En Auvergne-Rhône-Alpes, cette démarche a donné naissance l'an dernier à un premier colloque régional autour du thème « Garder et tisser des liens », qui a permis de nombreux échanges sur l'importance des relations humaines à tout âge.

Le 30 avril 2026, à Grenoble, s'est tenue la troisième rencontre régionale Citoyennage réunissant résidents d'EHPAD et bénéficiaires de service à domicile.

Après un temps convivial partagé autour d'un repas, les participants ont exprimé leurs préoccupations et réflexions actuelles : liberté de déplacement, place dans la famille, regard de la société ou encore maintien du lien social.

À l'issue des échanges et d'un vote à main levée, le thème retenu pour l'année 2026 est :

**« Changer le regard sur les personnes âgées et sur le vieillissement ».**

Une thématique forte, porteuse d'ouverture, de respect et de dialogue entre les générations.

Pour plus d'informations, contactez Pauline au 06 95 29 56 40

## RECRUTEMENT:

Nous sommes ravis d'accueillir Ramatoulaye SALL, Olive MAYUMA, Sakina MEJAI et Annie-Françoise NGO, assistantes de vie aux familles au SAAD ainsi qu' Olivia DERESSY, assistante de soins en gérontologie à l'accueil de jour.

Nous souhaitons également bienvenue à tous les autres intervenants à domicile qui ont rejoint notre association.



Sakina  
MEJAI



Ramatoulaye  
SALL



Annie-  
Françoise NGO



Olive  
MAYUMA



Olivia  
DERESSY