

## Table des matières

VIVRE LONGTEMPS, ENFIN.....	7
Vivre, une souffrance ?.....	8
Commandos en demande d'affection.....	19
Cachez ces vieux visages que nous ne saurions voir !.....	21
Vous avez dit disparaître ?.....	29
JE SUIS VIEUX, ET ALORS ?.....	33
Vieux <i>is beautiful</i> .....	38
Je suis fragile, et alors ?.....	41
Être vivant et aimer ça.....	43
Besoin d'aide.....	46
J'AI BESOIN D'AIDE, ET ALORS ?.....	49
Demander une aide professionnelle.....	52
Auxiliaire de « vie ».....	56
Je suis humble, parce que je suis.....	59

HABITER UN LIEU DE VIE

ET NON MAINTENU À DOMICILE.....	61
Un « chez-soi » ouvert sur les autres .....	65
La cohabitation intergénérationnelle.....	67
L'habitat groupé intergénérationnel.....	68
La colocation entre seniors.....	70
Et si on vieillissait ensemble ?.....	75
Immobilier solidaire et inclusif.....	79
Quel habitat quand on n'a rien anticipé ?.....	81
Le voisinage actif ne se décrète pas.....	84
Le numérique au bénéfice d'un bon voisinage.....	86
Territoires hostiles.....	91
Si l'EHPAD sauvait de l'isolement ?.....	94
Pour des territoires adaptés au vieillissement.....	97
Le vieillissement de la population n'est pas une niche.....	100
Vive les conseils des sages !.....	102
Le craquement des feuilles mortes sur les sentiers de terre... ..	105
Y ÊTRE POUR QUELQU'UN.....	109
Qu'as-tu fait de ta vie sociale ?.....	110
Honte à toi qui n'as pas d'amis !.....	115
Mes amis sont des bénévoles .....	118
Payer pour être en liens.....	124
Une mutuelle de village pour se relier .....	127
Légiférer, comme en Chine.....	129
Cap sur plus de liens intergénérationnels.....	130

*Table des matières*

Ça commence dès la petite enfance.....	132
Liens intergénérationnels :	
c'est fait de quoi ? .....	134
Il était une fois... ma vie.....	137
COMMENT VIEILLIR EN LIENS, DEMAIN ?.....	143
PRÉSENTATION DE L'AUTEURE .....	147