

Le Club des 120 ans

The Year Old Club

Astrid Barret

Travailler pour une longévité sans précédent

Working Towards Unprecedented Longevity



L'Association médicale des Caraïbes (AMECA), une organisation non gouvernementale membre de l'Association des pays des Caraïbes, a fondé le 24 septembre 2003 le Club des 120 ans : un projet unique pour rassembler les personnes souhaitant vivre jusqu'à cet âge, tout en maintenant un haut niveau de vie. Le Club supporte l'engagement personnel de ses membres et contribue d'une façon telle que la majorité d'entre eux puissent atteindre leurs objectifs.

Ce Club, créé comme un projet noble et futuriste, est l'initiative d'un professeur cubain. Le docteur Eugenio Selman, président de l'AMECA, l'a développé puis mis en activité pour les Cubains ainsi que pour les personnes d'autres pays voulant en devenir membres.

Le Club ne s'adresse pas exclusivement aux personnes plus âgées mais à tout un chacun, incluant les adolescents. La diversité des âges et les différences entre les individus encouragent un niveau de créativité élevé et contribuent à la motivation des membres.

The Caribbean Medical Association (AMECA), a non-governmental organization and part of the Association of Caribbean States, created the 120 Year Old Club on September 24, 2003 as an unique project to gather together people who wanted to live until the age of 120 while maintaining a high quality of life. The Club supports its members' personal commitment and contributes in such a way that more people can attain their objectives.

The creation of this Club, a very noble and futuristic project, has been directed and put into practice by a Cuban Professor. He is Dr. Eugenio Selman, Chairman of AMECA, who developed this idea for Cubans and citizens from other countries who wish to become members.

The Club is not exclusively for the elderly but is open to people of all ages including adolescents. The varied mix of ages and differences between the individuals encourages a high level of creativity and helps to motivate its members.



À Cuba, le Club met l'accent sur six aspects fondamentaux : la motivation, l'importance d'une bonne alimentation, la santé et la génétique, l'activité physique, la culture et l'environnement.

Par exemple, la motivation prend la forme d'initiatives qui se développent parmi la population pour trouver un emploi et pour avoir un meilleur accès à l'éducation ainsi qu'à des services en santé. Quant aux aînés, les traitements qu'ils reçoivent sont particulièrement soulignés, de la même façon que les activités qui ont cours dans les " Clubs des grands-parents ". À Cuba, les aînés ont aussi la possibilité de poursuivre leur association avec leurs centres de travail après leur retraite, ou d'entrer à l'université s'ils souhaitent entreprendre de nouvelles études.

À l'heure actuelle, l'espérance de vie à Cuba est de 76,8 ans; on estime qu'elle sera de 80 ans au terme des cinq prochaines années.

La structure organisationnelle du club a été instituée, à Cuba, à partir de la base des organisations existantes dans les centres de travail et dans les secteurs résidentiels, avec le soutien des coordinateurs présents dans les provinces et les municipalités.

In Cuba, the Club is concerned with six main aspects: motivation, the importance of a good diet, health and, within the latter, genetics, physical activity, culture and the environment.

Motivation, for example, is nurtured in Cuba through the opportunity given to the public to have access to jobs, education and healthcare. In the case of the elderly, the medical care they receive has to be highlighted as well as the activities carried out in the "Grandparents Clubs." In Cuba, they also have the possibility of continuing to be a part of their former work centres once they have retired or to enrol in the University for the Elderly in the event that they want to re-initiate their academic studies.

Life expectancy in Cuba is 76.8 years and it is expected that in the next five years, it will increase to 80 years.

According to Professor Dr. Selman, "a human being is a creature of habit. And the force of habit can make you get used to good things or to bad things. If you can pull yourself



Parmi les activités du programme, mentionnons la planification de groupes de discussion et d'exposés sur des enjeux relevant de la santé.

Selon le Dr Selman, " un être humain est une créature avec des habitudes. Et la force de l'habitude peut entraîner la réalisation de bonnes ou de mauvaises choses.

Si nous nous prenons en main, notre corps peut alors résoudre ses problèmes. Si nous sommes optimistes, et ceci a déjà été prouvé par des expériences scientifiques, notre système immunitaire s'améliorera; en revanche, si nous sommes pessimistes, rien ne se passera. Un docteur peut seulement aider une machine puissante, le corps humain. "

Sans aucun doute, le Club des 120 ans offre une possibilité unique permettant à tous d'en faire partie avec l'intention de s'assurer un futur plus significatif et jouir ainsi des beautés de la vie.

Le Club des 120 ans

On dénombre 6117 membres en provenance de 34 pays; ceci inclut des familles entières avec des membres âgés de huit mois à 100 ans et plus.

Le Club fait partie de l'Association médicale des Caraïbes et possède un statut spécial de conseiller au sein du Conseil économique et social des Nations unies; il est aussi membre de l'Association des pays des Caraïbes.

Le Club comprend 61 groupes de spécialistes qui travaillent dans des secteurs différents liés à la longévité.

À Cuba seulement, on compte environ 2900 centenaires.

Pour devenir membre du club, prière de vous adresser à :
clubdelos120@infomed.sld.cu bcimeq@infomed.sld.cu

together, then your body can solve the situation; if you are an optimist, and this has already been proven in labs, your entire immunological defence goes up, while if you're a pessimist, it drops. The doctor can only help the powerful machine, which is the human body."

Undoubtedly, the 120 Years Old Club offers a unique possibility for all to enrol and to create an extended future for oneself in order to enjoy the beauty of life.

120 Years Club

There are 6,117 members spread out in 34 countries including whole families with members ranging from eight months old to more than a hundred.

The Club is part of the Caribbean Medical Association, has a special consulting status in the United Nations Economic and a Social Council, and is a Social Body of the Association of Caribbean States.

The Club includes 61 groups of specialists working in the different areas dealing with longevity.

There are approximately 2,900 centenarians in Cuba alone.

To become a member please write to:

clubdelos120@infomed.sld.cu bcimeq@infomed.sld.cu

For more information visit

www.cubaplus.ca