

Famillēduc

Décembre 2016

Viellir chez soi

Santé cognitive

Pression sociale

**Le bénévolat auprès
des personnes âgées**

Les aînés

**Devenir le parent
de ses parents**

La technologie chez les aînés

www.FamillePointQuebec.com

Écoutez
nos entrevues
radiophoniques.

Consultez
les Familléduc.

Suivez
notre veille politique.

Découvrez
nos organismes membres.

Abonnez-vous
à notre Bulletin électronique.

Visionnez
nos conférences.



FAMILLE
Point Québec

Pour plus d'informations, communiquez avec nous au 1-877-530-2363, poste 304
Suivez-nous sur [facebook](https://www.facebook.com/famillepointquebec) famillepointquebec.com



En 2016, 18% de la population au Québec...

... a 65 ans ou plus. Ils sont de plus en plus nombreux et ils vivent plus longtemps. L'édition de décembre est dédiée à nos aînés.

Plusieurs organismes offrent des services aux aînés et plusieurs aînés font du bénévolat. Nous voyons de plus en plus de centres et de projets intergénérationnels. Et c'est tant mieux.

Mes grands-parents font partie de mes souvenirs d'enfance. Le chocolat de ma grand-maman suisse et le Saint-Hubert des repas de famille de mes grands-parents québécois me viennent à l'esprit. Tout comme les photos en noir et blanc que nous regardions et les films en super 8. Il me semble aussi qu'ils étaient bien patients...

Je regarde mes parents et mes beaux-parents avec mes enfants et ça me fait sourire. Comme ils en ont de la patience! Et des réponses à chacune des questions. Mes enfants aiment aller chez mes parents. Elles y retrouvent mes vieux jouets, elles y font toutes sortes d'expériences et se font gâter. Il fut un temps, lorsque nous passions devant l'épicerie du village, mes filles pointaient du doigt le « magasin de bonbons » de grand-papa! Les grands-parents français viennent régulièrement au Québec. Ils sont devenus spécialistes du jardin botanique, des musées montréalais, particulièrement l'exposition sur Napoléon et des crêpes au Nutella.

Mes enfants ont la chance de naviguer entre différentes cultures et d'apprendre une multitude de choses fort intéressantes. La transmission des connaissances et des traditions d'une génération à l'autre... c'est important. Profitez du temps des fêtes pour partager vos traditions familiales avec toute la famille!

Joyeuses fêtes,

Lydia Alder
Éditrice en chef
alderlydia@gmail.com

Écoutez mes
entrevues radiophoniques
sur notre site

www.FamillePointQuebec.com

Table des matières

La découverte 5

Veillir chez soi

Parole du parent 6

Devenir le parent de ses parents

La jasette 8

Santé cognitive et vieillissement : quels sont les changements normaux et que peut-on faire pour garder son cerveau jeune ?



La jasette 10

Les aînés :

Comparaison entre deux cultures : stopper le cycle de l'indifférence et casser la pression sociale!

À votre service 12

Le bénévolat auprès des personnes âgées

Logement communautaire et personnes aînées : une solidarité au quotidien 13

Pour un regard renouvelé sur le rapport entre technologie et vieillissement 14

La santé 16

La posture



FamillePointQuébec 18

Une porte-parole

Consultations publiques sur la réussite éducatives 14



Famillēduc.ca Décembre 2016

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF
Lydia Alder

COLLABORATEURS

Prisca Ayassamy, étudiante des cycles supérieurs – UQUAM
Marie-Christine Payette, M.Sc., doctorante en psychologie à l'UQAM
Sébastien Grenier, Ph.D., chercheur au CRIUGM CRIUGM et professeur adjoint sous octroi au Département de psychologie de U de M
Isabelle Borduas, Certificat en gérontologie de U de M
Bruno Dion, FROHQC
Amandine Porcher Salsa, doctorante en gérontologie et en ergonomie, Université de Sherbrooke (Qc) et Université Bretagne Sud (Fr)
Valérie Michalk, Ostéo-forme Valérie
Andrée H.H., Entraide des Aînés de Sillery
Irina Aviles, Entraide des Aînés de Sillery

PRODUCTION

CORRECTION
Michèle Saint-Cyr

CONCEPTION ET RÉALISATION GRAPHIQUE
Viva Design Inc.

IMPRESSION
JB Deschamps inc.

PHOTOGRAPHE
La Boîte blanche

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS
Shutterstock

La revue Famillēduc est produite par

FAMILLE
point Québec

Téléphone : 514 527-8435 ou 1 877 527-8435
www.famillepointquebec.com

Les auteurs des articles publiés dans Famillēduc conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.

Dépôt : Bibliothèque nationale du Québec



**Entraide
des Aînés
de Sillery**

Vieillir chez soi

Par Irina Aviles, Coordonnatrice, Entraide des Aînés de Sillery

Le Québec s'est doté, depuis plusieurs années, d'une politique de soutien à domicile et de programmes sociaux visant le maintien à domicile des personnes âgées. Au cœur de ces initiatives se trouvent de nombreux organismes communautaires qui, à travers une vaste gamme de services, viennent en aide aux personnes âgées un peu partout dans la province de Québec. L'Entraide des Aînés de Sillery fait partie de ces ressources qui offrent une aide et un soutien concret aux adultes aînés.

L'entraide est une notion fondamentale à la compréhension de la nature de notre organisme et des services qu'il offre. C'est grâce à une équipe de bénévoles engagés, attentionnés et chaleureux que nous sommes en mesure d'accomplir notre mission : favoriser le maintien à domicile des personnes âgées, contribuer à leur qualité de vie et briser leur isolement. Cette mission se concrétise par le biais de trois services principaux : une popote roulante, le transport ou accompagnement ainsi que les visites d'amitié. Dans notre quotidien, ces services ont un sens beaucoup plus profond et plus humain.

Une popote roulante, c'est bien plus que des repas chauds livrés quotidiennement au domicile d'une personne âgée. C'est aussi un sourire, un bonjour, un comment ça va ? C'est un lien de confiance qui se crée avec le temps et une petite lumière dans les jours moins ensoleillés. C'est aussi le plaisir d'apprendre à se

connaître, dans les bonnes journées et dans les moins bonnes aussi. Le transport ou accompagnement, c'est bien plus qu'aller chercher un aîné pour le conduire à un rendez-vous médical. C'est offrir une main attentionnée, une écoute active, une présence sécurisante, un moment de rencontre et d'échange. Les visites d'amitié sont aussi

plus qu'un jumelage entre un aîné et un bénévole, car elles procurent le plaisir de créer un lien d'amitié qui dépasse l'âge et le temps, pour créer ainsi un lieu de rencontre avec l'autre. L'ensemble de ces services a un impact réel sur la santé, la qualité de vie et le bien-être des aînés qui sont desservis par L'Entraide des Aînés de Sillery.

En 2015, nous avons livré 4 117 repas chauds et parcouru 37 853 km sur les routes de la ville de Québec. Ainsi, nos bénévoles ont donné 4 700 heures de leur temps si précieux. Nous avons encore besoin de gens qui souhaitent s'investir dans leur communauté et nous aider à continuer à construire et à renforcer le tissu social tout en créant des ponts entre les générations.

**L'entraide est une
notion fondamentale
à la compréhension
de la nature de notre
organisme et des services
qu'il offre.**



Pour nous rejoindre :

www.entraideainessillery.org
1229, avenue du Chanoine-Morel
Québec (Québec) G1S 4B1
Téléphone Principal : 418 641-6665





Par Isabelle Borduas, Certificat en gérontologie, Université de Montréal

Qu'advient-il lorsque nos parents subissent une perte d'autonomie ? Aidants naturels : la solution au fléau qu'est la solitude ?

À l'ère où l'on privilégie la retraite dorée, telle une terre promise où Adam et Ève, quelque peu fatigués, tentent de tenir à flot la gestion de leur autonomie à grands coups de glucosamine et de Depends... qu'en est-il alors de la qualité de vie ? Bien sûr, on prône le maintien à domicile des personnes âgées, histoire de prolonger l'autonomie. Certes, ce principe est bien beau, mais qu'arrive-t-il lorsque l'un des deux ou les deux n'en peuvent plus ? La résidence ou l'aide à domicile ? On se perd alors en conjectures car la perte d'autonomie génère le changement avec son lot d'émotions.

L'offre résidentielle est séduisante et abondante. Elle vante une qualité de vie exceptionnelle. Plusieurs d'entre elles tiennent leurs promesses en offrant des soins variés et de qualité. Avouons-le, en tant qu'enfant, car oui, nous sommes tous l'enfant de quelqu'un, de savoir que popa pis moman sont pris en charge, ça claire la conscience! Mais ce n'est pas tout de les « parker » dans ces élégants hôtels. Il faut aussi les accompagner, vérifier la qualité de la prise en charge, la stimulation des capacités subsistantes, les finances et ainsi voir à leur bien-être général.

Comme on le sait, le progrès des sciences médicales a contribué à la hausse de la longévité. L'espérance de vie en 2015 au Québec était de 84,1 ans chez les femmes et 80,2 chez les hommes. En revanche, l'espérance de vie EN BONNE SANTÉ était de 71,2 et 68,9 ans respectivement. On fait quoi des douze années s'il y a altération de l'autonomie fonctionnelle, cognitive et ou physique ?

Étant enfant unique, j'ai dû m'occuper de ma maman monoparentale. Maman, très émancipée, avait elle-même fait le choix d'une résidence pour gens autonomes. Tout allait bien jusqu'au jour où j'y ai découvert l'équivalent de 3 mois de médication intouchée... Mon cœur a fait trois tours! On était rendues là... S'en est suivi l'investigation : bilans sanguins, cognitifs, scans et IRM. Le diagnostic était fatal : démence de type Alzheimer et cancer pancréatique...

Suite à ce pronostic, elle a dû changer de résidence et je me suis inscrite à l'université en gérontologie. Il était impératif de comprendre le vieillissement afin de cheminer avec elle. Lors des multiples visites à la résidence, j'ai aussi côtoyé la mère, le père de plusieurs autres « enfants ». Certains s'occupaient de leur parent de façon exemplaire, en y impliquant également les plus jeunes de la cohorte, déployant ainsi tout l'amour, l'empathie et la compassion tels des aidants naturels.

Mais comme rien n'est parfait, plusieurs enfants ne visitaient leurs parents, soyons polis, que rarement, les privant également du contact avec les petits-enfants et les plongeant dans la solitude... Il ne faut pas se le cacher. Pour plusieurs, il est difficile de regarder la réalité en face, une réalité qui parfois est désarmante et qui nous fait réaliser que nous aussi nous sommes à bord du bus du vieillissement et pour un aller simple seulement!

Quels sont les déterminants qui mènent les personnes âgées vers la solitude ? À prime abord, on invoque le manque de temps chez la famille ainsi que la peur de ne pas savoir quoi et comment faire, l'inquiétude de son propre vieillissement et le fait que la proximité familiale n'ait tout simplement peu ou pas existé durant le cours de la vie. En gérontologie, on mentionne le manque de coexistence entre plusieurs générations, le manque de solidarité et de réciprocité au sein de sa lignée et de sa communauté ainsi que la qualité du réseau social et le fait que celui-ci rétrécit avec le temps...

En conclusion, devenir aidant naturel apporte une source incroyable d'expériences et de découvertes. À la lueur de mon expérience, chaque personne est un grand livre d'histoire qui ne demande qu'à être révélé, respecté et affectionné. Donnons l'exemple à nos enfants afin que le relais se passe et que se réalise ainsi le cycle de la vie! ■

Certains s'occupaient de leur parent de façon exemplaire, en y impliquant également les plus jeunes de la cohorte, déployant ainsi tout l'amour, l'empathie et la compassion tels des aidants naturels.



Santé cognitive et vieillissement : quels sont les changements normaux et que peut-on faire pour garder son cerveau jeune ?

Marie-Christine Payette, M.Sc., doctorante en psychologie à l'UQAM et Sébastien Grenier, Ph.D., chercheur au CRIUGM et professeur adjoint sous octroi au Département de psychologie de l'Université de Montréal

Avec l'âge, il est normal de remarquer certains changements au niveau des fonctions cognitives, c'est-à-dire l'ensemble des fonctions du cerveau qui nous permettent de percevoir, d'analyser et de comprendre le monde qui nous entoure. Une meilleure connaissance des effets du vieillissement normal, soit le vieillissement en l'absence de maladies telles que l'Alzheimer, peut nous permettre de mieux comprendre ces changements et nous éviter de nous inquiéter.

Un aperçu des fonctions cognitives plus sensibles aux effets de l'âge

Parmi les fonctions plus sensibles aux effets de l'âge, on retrouve la mémoire épisodique, soit l'habileté à retenir de nouvelles informations en lien avec un contexte précis (p. ex., se souvenir du nom d'une nouvelle connaissance), la mémoire de travail (p.ex., retenir un numéro de téléphone avant de le composer), l'attention (p.ex., écouter une personne qui nous parle et ne pas se laisser distraire par la télévision qui joue en arrière-plan) et la vitesse de traitement de l'information (p.ex., calculer mentalement un pourboire) (Grady, 2012; Hedden et Gabrieli, 2004). Un certain ralentissement graduel est normal dans ces domaines. Il peut généralement être observable par des tests neuropsychologiques dès la cinquantaine dans le cadre du vieillissement normal (Bherer, 2015).

Quels facteurs influencent le déclin cognitif ?

Certaines personnes semblent moins affectées que d'autres par les effets de l'âge. Pourquoi ? Le concept de « réserve cognitive » est utilisé pour désigner le fait que le cerveau peut compenser pour les effets de l'âge et maintenir plus longtemps un meilleur fonctionnement. Une bonne réserve cognitive pourra même faire en sorte de retarder de plusieurs années le diagnostic de certaines maladies telles que la maladie d'Alzheimer (Stern, 2012). L'éducation et le fait de travailler dans un domaine cognitivement stimulant contribuent à accroître notre réserve cognitive tout au long de notre vie active. Également, lors de notre vie active et de notre retraite, les chercheurs s'entendent pour dire que le maintien d'activités sociales et d'activités stimulantes sur le plan intellectuel, la nutrition, la réduction du niveau de stress et l'activité physique (voir encadré « Comment garder son cerveau jeune ? ») sont des facteurs clés pour la prévention de maladies cognitives et le maintien d'une bonne santé cognitive (Bherer, 2015; Hedden et al, 2004). À l'inverse, l'anxiété et la dépression sont associées à un plus grand déclin cognitif et au risque de développer certaines maladies cognitives telles que l'Alzheimer (Byers et Yaffe, 2016; Gulpers et al., 2016).



COMMENT GARDER SON CERVEAU JEUNE ?

ACTIVITÉS SOCIALES ET ACTIVITÉS STIMULANTES SUR LE PLAN INTELLECTUEL

EXEMPLE

Lire un article dans le journal et en parler avec un ami, suivre des cours de danse, lire un roman, jouer au bridge, etc. L'important est de choisir des activités stimulantes qui vous plaisent!

NUTRITION

EXEMPLE

Inclure dans votre alimentation des acides gras poly et mono saturés (p.ex., poisson gras, huile d'olive), de la vitamine E, des antioxydants (p.ex., fruits et légumes colorés). Au besoin, consultez un professionnel en nutrition.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

EXEMPLE

Inclure dans votre horaire quotidien des séances d'exercices aérobiques (p.ex., marche, vélo, course, etc.).

SANTÉ MENTALE

EXEMPLE

Réduire son niveau de stress et ne pas hésiter à consulter un professionnel de la santé (p.ex., médecin, psychologue) en cas de difficultés persistantes.

Vous avez 65 ans et plus et aimeriez contribuer à l'avancement de la recherche ? Le Laboratoire d'Étude sur l'Anxiété et la Dépression gÉriatrique (LEADER : www.laboleader.ca) est à la recherche de participants pour une étude qui testera l'efficacité d'une nouvelle intervention psychologique conçue pour réduire la détresse psychologique des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de leurs proches aidants.

Pour en savoir plus sur cette étude ou pour y participer, contactez Fethia Benyebdri, Ph.D., coordinatrice de recherche au : 514 340-3540 poste 4788

Références

- Bherer, L. (2015). Cognitive plasticity in older adults: effects of cognitive training and physical exercise. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337(1), 1-6.
- Byers, A. L., & Yaffe, K. (2011). Depression and risk of developing dementia. *Nature Reviews Neurology*, 7(6), 323-331.
- Grady, C. (2012). The cognitive neuroscience of ageing. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(7), 491-505.
- Gulpers, B., Ramakers, I., Hamel, R., Köhler, S., Voshaar, R. O., & Verhey, F. (2016). Anxiety as a Predictor for Cognitive Decline and Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(10), 823-842.
- Hedden, T., & Gabrieli, J. D. (2004). Insights into the ageing mind: a view from cognitive neuroscience. *Nature Reviews Neuroscience*, 5(2), 87-96.
- Stern, Y. (2012). Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease. *The Lancet Neurology*, 11(11), 1006-1012.



Les Aînés : Comparaison entre deux cultures : stopper le cycle de l'indifférence et casser la pression sociale!

Prisca Ayassamy, étudiante des cycles supérieurs – Université du Québec à Montréal

Mon enfance sur mon île natale

Venant d'une famille où l'aîné est respecté et honoré, j'ai grandi avec un respect profond de mes grands-parents. La contrée d'où je viens, l'île Maurice, est peuplée de maisons où les générations se croisent, où l'on se raconte des histoires de longue date, où les soupers sont assaisonnés de rires, où les aînés sont assis à la place du chef de famille et où les décisions sont prises d'un commun accord. Les enfants issus de ces maisons valorisent leurs grands-parents et leur demandent conseil, car ils recherchent leur bénédiction pour leurs projets.

Le choc culturel dans un nouveau pays

Voilà six années que je suis au Québec, où non seulement la langue et le climat diffèrent, mais plus encore la relation intergénérationnelle, qui reste un sujet peu abordé. Ici, ces hommes et ces femmes sont presque systématiquement placés dans des maisons d'accueil où les visites se font de moins en moins fréquentes à cause de la vie trop chargée des enfants, qui sont eux-mêmes parents. Pourtant, ces aînés pourraient être des atouts pour ces parents très occupés en étant à la maison avec leurs petits-enfants afin de bâtir des liens forts et leur enseigner des connaissances extraordinaires qui sont souvent négligées par les générations actuelles. Malheureusement, ces parents un brin débordés par leur vie de boulot-métro-dodo préfèrent laisser l'éducation de leurs enfants à des éducatrices en service de garde au lieu de nourrir les liens familiaux. Tout cela a pour résultat que la relation entre grands-parents, parents et petits-enfants se relâche et les liens s'affaiblissent au point où l'indifférence s'installe.

Essayer de comprendre les causes

Dans un contexte québécois, dès l'âge de l'adolescence, la vision de l'indépendance est associée à vivre seul ou avec des colocataires hors du nid familial afin de vivre ses propres expériences. La pression sociale peut aussi amener les

jeunes à quitter le giron pour gagner en maturité en ayant plus de responsabilités. Pour les jeunes venant de familles plus traditionnelles, le fait de vivre avec leurs parents reste non seulement un confort financier et émotionnel, mais implique une protection contre les aléas de la vie.

Comparer deux cultures

Le contraste entre l'orient et l'occident est frappant, car si on les compare, il y a effectivement une différence par rapport aux liens intergénérationnels. En étant ancré dans cette vision sociétale associée à l'indépendance des individus, il y a la création d'un cycle récurrent. L'effet implique un relâchement des liens entre grands-parents, parents et enfants, car l'enfant devenu parent copiera la même relation qu'il a eue avec ses parents et la communiquera à son tour à son enfant. Ce cercle vicieux est souvent un des déclencheurs qui résulte de cet éloignement avec les aînés dans notre société. D'ailleurs, dans la série québécoise « Ces gars-là », Samir Khullar, plus connu sous son nom d'humoriste « Sugar Sammy », issu lui-même d'une famille indienne, nous illustre bien cette différence culturelle avec la culture d'ici. Il justifie le fait d'habiter avec ses parents à trente ans et critique les Québécois qui envoient leurs parents dans des maisons de retraite.

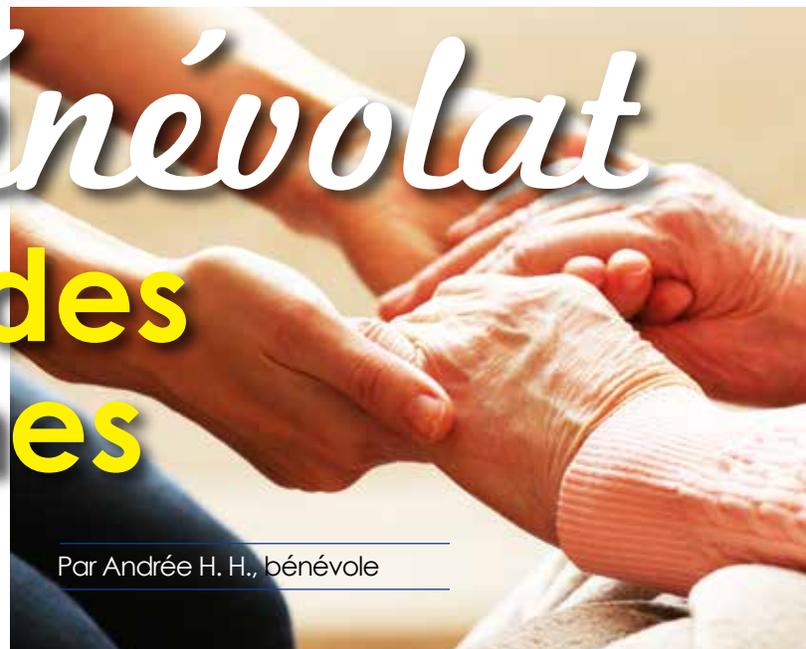
Bref, devons-nous, comme Québécois, réapprendre à bâtir une meilleure relation avec nos aînés afin de stopper ce cycle récurrent dans notre société? ■





Il existe de nombreuses occasions de bénévolat dans la communauté. Après avoir accompagné longuement mon conjoint dans la maladie, dans ses deuil et dans sa préparation à son départ vers un monde meilleur, j'ai choisi de m'impliquer auprès des personnes âgées vivant seules ou en résidence.

Le bénévolat auprès des personnes âgées



Par Andrée H. H., bénévole

L'organisme communautaire *L'Entraide des Aînés de Sillery* offre plusieurs services aux personnes du troisième âge de cet arrondissement de la ville de Québec, dont les visites d'amitié. Depuis près d'un an, je fais des visites d'amitié. Présentement, je donne de mon temps à deux personnes; je me déplace donc à deux résidences privées sécurisées pour personnes âgées, deux à trois fois par semaine, pour écouter, échanger, sortir marcher, regarder des photos, partager un temps de repas ou de collation, écouter de la musique, aider au rangement, aider au coucher, etc. Le temps que j'y consacre, soit entre une et trois heures, diffère à chaque visite selon le moment de la journée, des besoins de la personne visitée ainsi que des contraintes d'horaire. De plus, les proches n'étant pas toujours disponibles, je fais aussi à l'occasion quelques petites commissions pour ces personnes. À sa demande, j'ai même accompagné l'une d'entre elles à un rendez-vous médical.

Le bénévolat, ce n'est pas que de donner de son temps... loin de là!

Apporter de la joie, du bonheur, du bien-être, offrir une écoute, accompagner la tristesse, le découragement, la souffrance, l'insécurité, la peur, permettre un moment de liberté, de folie, créer un lien de confiance, adoucir

et enjoliver une parcelle de vie, diminuer l'inquiétude, partager des souvenirs, encourager la patience et l'alliance avec le destin, développer une amitié, et encore...C'est ça le bénévolat!

Mais c'est aussi apprendre à élargir son propre horizon, à ne pas juger, à vivre pleinement le moment présent, à faire preuve d'empathie et de compassion, à augmenter sa patience et sa tolérance, à reconnaître ses émotions et celles de l'autre, à accepter la différence.

Et pour tout ça, la vie nous offre les plus gratifiants des cadeaux : le plaisir de faire plaisir, l'énergie du boomerang, l'enrichissement personnel et la reconnaissance : la larme de joie, le grand sourire radieux, l'accolade de bonheur, la main qui vient dire MERCI.

Impliquons-nous auprès de notre société... faisons grandir les joies, les bonheurs, le bien-être et n'oublions pas que le bénévolat rapporte beaucoup plus que ce que nous offrons! ■



**Entraide
des Aînés
de Sillery**

Pour nous rejoindre :

www.entraideainessillery.org
1229, avenue du Chanoine-Morel
Québec (Québec) G1S 4B1
Téléphone Principal : 418 641-6665



Logement communautaire et personnes âgées : une solidarité au quotidien

par Bruno Dion, FROHCQ

Les personnes âgées occupent actuellement 46 % des logements communautaires gérés par des OBNL d'habitation. Et parmi elles, 56 % des logements sont habités par des personnes de plus de 76 ans.

C'est dire que le logement communautaire est une réponse bien adaptée aux besoins des personnes âgées. Cette réalité est encore plus forte dans les zones rurales, là où les entreprises immobilières ne veulent pas aller. Les projets de logement communautaire sont issus du milieu, animés par le milieu et offrent un cadre de vie harmonieux et sécuritaire. Ils constituent aussi un moyen offert à tous les locataires de participer bénévolement à leur milieu.

Ainsi, les personnes âgées sont des animatrices de leur milieu en participant aux conseils d'administration de leur résidence, en siégeant sur les comités de sélection, en organisant des activités dans leur résidence... Si le milieu de l'habitation communautaire est si diversifié et si inclusif, c'est aussi par le biais de ces milliers d'aînés qui la font vibrer.

Bien entendu, le vieillissement général de la population touche aussi les locataires aînés et la mise en place du soutien communautaire, au début des années 2000, a été un grand progrès. Il a permis de mieux articuler les besoins des personnes âgées dans leur bâtiment avec le besoin de soins et de services sociaux de proximité. Il faut cependant rester vigilants pour que le soutien communautaire ne perde pas sa mission en se transformant petit à petit en service de sous-traitance du réseau de la santé et des services sociaux.

Il faut cependant rester vigilants pour que le soutien communautaire ne perde pas sa mission en se transformant petit à petit en service de sous-traitance du réseau de la santé et des services sociaux.

Comme le rappelait la Fédération de Montréal (FOHM) « au nom de la bienveillance et de la protection, les personnes âgées ont l'impression qu'elles constituent un bloc monolithique où on ne voit que les incapacités et les vulnérabilités. » C'est pourquoi les personnes âgées ont été les premières à dénoncer les mesures mur à mur imposées sans concertation dans les résidences et qui, au final, transformaient des personnes autonomes et adultes en grands enfants à protéger. Or, les logements communautaires ne sont pas des CHSLD, ni des ressources intermédiaires. Ce sont des espaces de vie qui respectent la dignité de leurs locataires et qui fonctionnent beaucoup sur des mécanismes d'entraide, permettant de briser la spirale de l'isolement.

Les logements communautaires sont aussi des espaces pour des personnes à faible revenu. Le crédit d'impôt pour maintien à domicile doit donc être revu pour être mieux et remplacé par un taux variable et dégressif qui prendra mieux en compte les situations les plus fragiles.

Ce souci d'entraide et de justice sociale qui habite notre mouvement doit aussi nous permettre d'innover en développant davantage, dans l'avenir, des projets intergénérationnels et en améliorant les parcours résidentiels des aînés en perte d'autonomie. ■



Pour nous rejoindre :

www.rohqc.rqoh.com
245, rue Soumande, bur. 290
Québec (Québec) G1M 3H6
418 614-2495 • 1 877 499-9656



À votre service

Pour un regard renouvelé sur le rapport entre



technologie et vieillissement

par Amandine PORCHER SALA, doctorante en gérontologie et en ergonomie, Université de Sherbrooke (Qc) et Université Bretagne Sud (Fr)

Les publications du ministère de la Santé et des Services sociaux ainsi que du ministère de la Famille et des Aînés du Québec font explicitement apparaître les technologies de l'information et de la communication comme des moyens de participation sociale et de lutte contre l'isolement. En 2015, la ministre d'État aux Aînés du Canada, Alice Wong, annonçait que le réseau de recherche AGE-WELL recevrait 36,6 millions de dollars sur cinq ans afin d'aider les aînés à vivre de façon autonome dans leur foyer, notamment grâce à des nouvelles technologies (capteurs intelligents, robotique...).

Dans un contexte de vieillissement de la population, les dispositifs technologiques représenteraient donc un intérêt réel pour « bien vieillir ». Ces dispositifs peuvent soutenir la communication, la mémoire, la motricité, l'alimentation, les soins médicaux... Par ailleurs, certains dispositifs participent au bien-être, à l'amusement et aux loisirs. En effet, on oublie parfois que technologie peut aussi rimer avec plaisir. Cet « oubli » renvoie en partie à des croyances fondées sur des stéréotypes liés au vieillissement ou aux technologies.

N'avez-vous jamais entendu que « les personnes aînées ne s'intéressent pas aux technologies », qu'elles « résistent aux changements », ou encore, oserait-on l'écrire, qu'elles « ne sont pas capables de s'en servir » ? Si ces affirmations se révèlent exactes dans certains contextes très précis, elles nous engagent néanmoins à la plus grande prudence. En effet, ces idées préconçues conduisent à développer et maintenir des stéréotypes âgistes. L'âgisme correspond à la discrimination de personnes en raison de leur âge, parce qu'on assimile le vieillissement à la vulnérabilité. Or, vieillir est un processus complexe qui se déroule différemment pour chaque individu. Il n'est d'ailleurs pas rare de rencontrer des aînés extrêmement compétents lorsqu'il s'agit d'utiliser une technologie. Cette compétence a pu être développée même à un âge avancé. Il est intéressant de préciser que des apprentissages nouveaux sont possibles même dans un contexte de vieillissement pathologique. Par exemple, des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ont appris à se servir d'un agenda électronique personnalisé sur un téléphone cellulaire (projet Ap@lz).

Il est intéressant de préciser que des apprentissages nouveaux sont possibles même dans un contexte de vieillissement pathologique.

D'autres idées reçues concernent les technologies. « Trop compliquées », elles finiraient par « tout faire à notre place » au point que « cela nous empêche de penser par nous-mêmes »... Une technologie peut effectivement être difficile à manipuler, et l'on peut légitimement craindre que certaines évolutions mettent un jour à mal notre pouvoir d'agir, de choisir ou de penser. Néanmoins, il n'y a pas de déterminisme technologique. D'une part, les humains montrent régulièrement leur intelligence créative et leur capacité à dépasser les difficultés éprouvées devant une nouvelle technologie. D'autre part, aucun objet, même technologique, n'est intrinsèquement autonome.

En somme, l'utilité d'une technologie et la capacité d'une personne à s'en servir ne se décrètent pas a priori. Ce qui importe, c'est la rencontre concrète entre l'humain et la machine, entre leurs contraintes et potentiels respectifs. Finalement, avec la technologie « rien n'est joué d'avance ». C'est dans l'interaction réelle construite au fil du temps avec ces objets technologiques qu'ils peuvent devenir utiles et utilisables pour chacun d'entre nous. Vous éprouvez le besoin ou l'envie d'utiliser une technologie pour vous aider à « bien vieillir » ? Laissez-vous le temps d'apprendre, d'échouer parfois puis de recommencer, pour finalement vous approprier cet objet afin qu'il devienne pleinement « vôtre ». ■



¹Beaulieu, M., & Crevier, M. (2013). Quand l'âgisme mène à considérer toutes les personnes aînées comme étant vulnérables et sujettes à la maltraitance. *Vie et vieillissement*, 11(1), 5-11.

²Imbeault, H.; Bier, N.; Pigot, H.; Gagnon, L.; Marcotte, N.; Fulop, T. & Giroux, S. (2014) Electronic organiser and Alzheimer's disease: Fact or fiction? *Neuropsychological Rehabilitation*, 24(1), 71-100

La santé



La posture

Par Valérie Michalk, Ostéo-Forme Valérie



Mes cours de yoga postural sur chaise s'adressent à une clientèle de personnes âgées entre 70 et 85 ans intéressées à prendre soin de leur santé et de leur condition physique.

« Je n'ai jamais eu une bonne posture dans ma vie, et à 70 ans, j'ai réussi! En plus d'avoir une meilleure apparence, une silhouette plus fine, avoir une belle posture droite me rend plus confiante en moi. Je dors mieux, respire mieux, digère mieux et je gère mieux mon stress. »

« Après quelques séances de yoga postural sur chaise, je me suis sentie tout de suite en meilleure forme physique et pleine d'énergie! »

Les avantages à suivre cette sorte de cours sont la prévention des blessures au dos et aux articulations ainsi que la prévention des chutes. Le yoga sur chaise tient compte des contre-indications à faire certains exercices pour les personnes âgées souffrant d'ostéopénie, d'ostéoporose, d'arthrose, de certaines formes d'arthrite, de douleurs aux muscles et aux articulations causant un manque de mobilité.

Entraîner les muscles de la posture, c'est autre chose que faire des exercices conventionnels au gym ou faire un entraînement pour se préparer à un sport. Pour renforcer les muscles posturaux, il faut solliciter les muscles qui soutiennent la colonne, les abdominaux profonds et les muscles stabilisateurs des articulations. Développer ces muscles permet d'acquérir une plus grande force et un meilleur équilibre, nécessaires pour : soulever des charges lourdes, transporter des paquets, monter des escaliers, marcher, danser, etc.

Voici 7 postures de yoga postural sur chaise qui peuvent aider des personnes âgées à avoir une meilleure posture, utiles comme prévention.

1- La respiration yogique

Inspiration de 3 secondes et expiration de 3 secondes, en commençant par gonfler le bas du ventre jusqu'à dans le haut du corps tout au long de la séance. Se concentrer d'abord sur la respiration pendant 3 minutes avant de faire la deuxième posture de yoga postural sur chaise.

2- Mobilité de la colonne et des hanches

Débutez par un mouvement postérieur des hanches suivi d'un mouvement antérieur, en même temps qu'un mouvement de rotation de la colonne vers la droite. La respiration est coordonnée au mouvement à un rythme de 3 secondes à l'inspiration et de 3 secondes à l'expiration. Ensuite, ramenez la colonne au centre. Recommencez la séquence, cette fois vers la gauche. Faire 10 fois en tout.

3- Flexion latérale de la colonne

Mouvement de latéroflexion droite du dos tout en gardant les crêtes iliaques en avant. Cette posture de yoga sur chaise procure un étirement du bas du dos. Maintenir 30 secondes la posture de chaque côté.

4- Mobilité de la hanche

La prise de la jambe droite fléchit sous le genou et la cheville, mouvement de rotation vers la droite 10 fois et vers la gauche 10 fois tout en gardant le dos droit. Coordonnez toujours la respiration avec le mouvement.

5- Étirement de la jambe

La prise des mains en dessous du pied droit. Dépliez la jambe en extension tout en gardant le dos droit, maintenez l'étirement pendant 30 secondes. Faire l'autre jambe.

6- Étirement des fessiers

Assis, le pied gauche au sol, genou gauche à 90 degrés, la jambe droite fléchit en appui sur la jambe gauche au niveau du tibia pour étirer la fesse droite. Maintenir l'étirement pendant

3 secondes. Faire l'autre côté.

7- Guerrier 1 en appui sur une chaise

Debout, la jambe droite fléchit à 90 degrés, les crêtes iliaques vers l'avant et la jambe gauche en extension. Les pieds sont bien ancrés au sol, le dos droit et les mains en appui sur le dossier de la chaise. C'est une posture pour renforcer les jambes et le tronc.

Développer ces muscles permet d'acquérir une plus grande force et un meilleur équilibre, nécessaires pour : soulever des charges lourdes, transporter des paquets, monter des escaliers, marcher, danser, etc.



**Pour plus d'information
Ostéo-Forme**

514 804-9921

info@energieformevalerie.ca

www.osteoformevalerie.ca



Une porte-parole pour **FAMILLE!** Point Québec



Le conseil d'administration de l'organisme a nommé Mme Nathalie D'Amours porte-parole de FamillePointQuébec. Cette dernière est engagée dans le milieu communautaire depuis plus de 20 ans. Elle a siégé au CA de FamillePointQuébec dès le début des années 2000, alors que celui-ci se nommait encore RIOPFQ – le Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec.

« Mme D'Amours a été choisie pour ses connaissances du processus politique, sa facilité à bien expliquer les tenants

et aboutissants des dossiers en cours et sa passion pour tous les éléments liés de la famille. Elle est respectée et crédible dans ses interventions », souligne M. Pierre Chalifoux, président de FamillePointQuébec.

Vous pouvez lire le blogue de Nathalie D'Amours sur le site www.famillepointquebec.com. ■

CONSULTATIONS PUBLIQUES SUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE

Par Nathalie D'Amours

FamillePointQuébec a participé le 18 novembre à la consultation tenue à Montréal. Lors de cette consultation, nous avons partagé la table des partenaires. Nous avons réitéré que la réussite éducative n'est pas l'œuvre seule des institutions éducatives, mais bien l'œuvre de toute une communauté.

La réussite éducative des jeunes passera aussi par le soutien aux membres de toute la famille aux problématiques diverses. Ce soutien pourrait aisément être donné, comme aujourd'hui, par les différents organismes.

Des problèmes, tels que la non alphabétisation des adultes, peuvent être un obstacle pour les parents qui doivent soutenir leur jeune dans leur apprentissage. Nous avons aussi souligné que le manque d'ouverture



des institutions éducatives, prétextant les problèmes de sécurité, empêche les organismes de jouer un rôle efficace. L'exemple de Lire et faire a été cité.

Enfin, devant certains constats de la situation actuelle, notre groupe s'est questionné sur l'espace d'une telle consultation. Un engagement à la réussite éducative doit-il se prendre après avoir respecté les institutions, les syndicats, les ministères, les impératifs politiques, etc. ? Quelle place un tel engagement peut-il prendre ? Quel effet un tel engagement pourrait-il décevement avoir ?

L'espoir du Ministre : « Faire mieux avec ce que l'on a », est-ce possible ? Et l'autre grande question : « Ensemble, contribuerons-nous à quelque chose de plus grand que nous ? » ■



Joyeuses Fêtes!

*Un grand merci à tous les organismes et
tous les bénévoles qui contribuent au mieux-être
des familles au Québec.*



FAMILLE
Point Québec



Avec vous pour une plus grande synergie au service de la famille !

FAMILLE Point Québec



Devenir membre :

- Les membres bénéficient de plusieurs avantages et services, dont :
- L'organisation de conférences « **La rencontre des PointsDeVue** »
 - Un réseautage de qualité
 - Le **Familléduc**, la revue des familles
 - Le bulletin Internet pour partager les informations des membres
 - Les tables de discussions **ProposDeFamille**
 - **ParoleAuxOrganismes**, une veille politique au bénéfice de l'intérêt de la famille.

www.FamillePointQuébec.com

Pour plus d'informations, communiquer avec nous
au 1-877-527-8435, poste 304

Suivez-nous sur [facebook](#)

www.facebook.com/FamillePointQuebec

FAMILLE Point Québec