

GRATUIT

gérophare



**OBSERVATOIRE
VIEILLESSE ET SOCIÉTÉ**
OBSERVATORY ON AGING & SOCIETY

Infolettre de l'Observatoire Vieillesse et Société | Janvier 2022, Vol. XVIII, N° 1



SOMMAIRE

| | |
|-------------------------------------|---|
| Vieux? À quel âge? | 2 |
| Lire sur les lèvres | 3 |
| Nouveauté : Vox pop des lecteurs | 5 |
| Mise au point | 6 |
| Entraide Audition Québec | 7 |
| Matière à réflexion | 8 |

COMMENTAIRES? SUGGESTIONS?

Nous sommes à l'écoute des besoins d'information de nos lecteurs. *Faites-nous part de vos questions ou des sujets qui vous intéressent.* Notre équipe pourra les considérer lors d'un prochain numéro : info@ovs-oas.org

Are you an English reader?
Let us know at : info@ovs-oas.org

MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF

La vie est un éternel recommencement... Ainsi donc nous arrive une nouvelle année 2022. Qu'en sera-t-il? Verrons-nous la fin de la pandémie? Trouverons-nous de véritables solutions à l'urgence climatique et sociale? Rien n'est moins sûr. Une chose est certaine : l'année 2021 a été une excellente année pour l'OVS.

Cette année, nous avons exploité un nouveau filon : la malentendance devient au goût du jour, un handicap qui affecte un très grand nombre de nos aînés avec l'avancée en âge. Et que dire de la réfection de notre site Internet, les ateliers sur l'âgisme, de notre activité sur Facebook, de nos nombreux cafés-philo sans compter les rencontres de nos divers comités toujours fort actifs.



L'OVS tient à son agenda plusieurs projets mobilisateurs pour 2022 : ateliers sur l'âgisme et la malentendance, la publication de notre infolettre, les conférences, la remise du **prix Personnalité du Grand âge**, le développement de nouveaux partenariats, etc. Inutile d'ajouter que le travail en rencontres virtuelles a été salutaire pour la bonne marche de nos activités et nous devons sans doute poursuivre dans cette voie...

Nous vous souhaitons une excellente année 2022. Que la joie, le bonheur et la santé vous accompagnent tout en vous permettant de réaliser vos rêves les plus chers!

*Bonne année 2022
et nos meilleurs voeux
à l'ensemble de nos lecteurs
et partenaires!*



André Ledoux
Président du C.A. de l'OVS
Auteur et conférencier

L'ÂGE OÙ ON EST VIEUX...

André Ledoux, vigie qualité de vie

C'est une question qui revient constamment dans la documentation scientifique, tout en occupant parfois la place dans les médias. Si l'on considère que personne ne vieillit de la même manière et que le vieillissement est différentiel, sans oublier les facteurs de la biologie et de l'autonomie personnelle, il est bien difficile de déterminer l'âge qui nous fait basculer dans la vieillesse.

Cet enjeu fondamental a fait l'objet de recherches de la part de la résidente en gériatrie Myriam Daignault et du gériatre Quoc Dinh Nguyen dans une étude réalisée auprès de 300 patients et accompagnateurs au Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM). La réponse simple : 74 ans. Les participants ont jugé, en moyenne, que c'était l'âge de transition vers l'entrée dans le vieillissement.

Bien sûr, les réponses étaient diversifiées. Les plus jeunes, de 18 à 64 ans, soutenaient qu'on était vieux à 71 ans alors que les plus de 65 ans disaient 77 ans. Les femmes jugeaient, en moyenne, que c'était 75 ans, les hommes, eux, 72 ans. Et plus on est en bonne santé, plus on reporte tardivement le vieil âge. Et comme



l'écrivent les auteurs, « être « vieux » à 90 ans, autonome et bien entouré, ce n'est pas comme l'être à 80 ans si l'on vit seul et que l'on est atteint d'un trouble cognitif ».

Ajoutons que nous vieillissons de mieux en mieux aujourd'hui et que si, il y a 20 ans, on semblait bien vieux à 75 ans, aujourd'hui on serait encore relativement jeune à 80 ans !

Référence

lactualite.com > a-quel-age-devient-on-vieux À quel âge devient-on vieux ? | L'actualité (Consulté le 27 novembre 2021.)

RÉSULTATS D'UN SONDAGE

Alida Piccolo

publié dans le *Gérophare* de janvier, mars et juin 2021

Le but du sondage était de tracer un portrait de nos lecteurs. Les questions portaient sur le sexe, l'âge, la fréquence de lecture du *Gérophare*, les préférences de contenu et la région de résidence des abonnés. Trente-huit (38) personnes ont répondu au sondage.

Nous avons constaté que 70 % des répondants sont des femmes et 30 %, des hommes. Parmi les répondants, 57 %, ont plus de 75 ans, 26 %, entre 70 et 75 ans et 17 % ont entre 65 et 70 ans. La majorité des répondants, 81 %, disent lire le *Gérophare* à chaque parution, 16 % le lisent assez souvent et 3 % en font une lecture occasionnelle.

Quant au contenu, 75 % disent apprécier l'ensemble du contenu, 17 % aiment la diversité des chroniques et 8 % prennent de l'information sur les conférences à venir. Enfin, la grande majorité, 87 %, habitent Montréal, aucun lecteur ne demeure dans la région de Québec et 14 % n'ont pas spécifié de lieu.

En conclusion, le sondage nous révèle un portrait-type:

C'est une femme âgée de 70 ans et plus, qui habite la région de Montréal, qui lit le *Gérophare* dans sa totalité et apprécie l'ensemble des rubriques.

LIRE SUR LES LÈVRES : UNE LECTURE PEU COMMUNE

Caroline St-Cyr, M.O.A.



Environ 1 600 000 Québécois vivent avec une perte auditive. Cependant, un nombre restreint de ces personnes utilise des aides auditives. Même si le port de ces dernières facilite les échanges communicationnels dans les endroits calmes, elles deviennent moins efficaces dans les milieux bruyants. Or, très nombreux sont les lieux de rencontre dont le niveau sonore peut rentrer en compétition avec la parole : le restaurant, les transports en commun, les soirées festives, les rassemblements, les activités en plein air, etc. En présence de bruit de fond (le pire étant celui d'une pièce où plusieurs personnes parlent), la personne malentendante, même si elle utilise des aides auditives, doit absolument employer une autre voie sensorielle pour compléter un message devenu moins clair par le masquage du bruit sur la parole, soit sa vision. Si la personne qui porte des aides auditives doit le faire, que penser de la personne qui présente une perte auditive non appareillée!

Lire sur les lèvres devient l'enjeu de la personne malentendante qui ne réussit plus à intégrer un message oral par la voie auditive. La lecture labiale est un moyen de suppléance auditive qui se développe naturellement chez de nombreux communicateurs. Toutefois, cette lecture n'a rien

à voir avec celle d'un bon roman policier! Tout ne se déchiffre pas sur les lèvres car certains sons du français ne sont pas visibles et d'autres ont la même articulation, ce qu'on appelle des sosies labiaux. L'articulation de l'interlocuteur va aussi favoriser ou non la compréhension du message. La personne qui vit avec des difficultés auditives est donc encouragée à faire des demandes de clarification pour bien intégrer un message. Lire sur les lèvres implique donc la participation de notre interlocuteur étant donné que chaque locuteur est responsable de bien se faire comprendre.

La lecture labiale peut s'apprendre. La participation à un atelier de lecture labiale pourrait faciliter l'intégration du message oral, en permettant de comprendre mieux, entre autres choses, les obstacles à la communication qui n'appartiennent pas seulement à la personne qui n'entend pas...

En novembre dernier, Caroline St-Cyr a donné des ateliers de lecture labiale à la résidence des Jardins Millen du Groupe Maurice. Son intervention a été fort appréciée et plusieurs résidents ont su profiter de ce moyen pour mieux entrer en communication avec les autres.

Infolettre *Gérophare*

Éditeur : Observatoire Vieillesse et Société (OVS) | **Rédacteur en chef :** André Ledoux | **Collaborateurs :** Julie Brousseau, Pierre Fournier, André Ledoux, Jean-Claude Magny Alida Piccolo et Caroline St-Cyr | **Infographiste :** Catherine Lamarche | **Réseaux sociaux :** Imane El Mahi | **Site Web :** Pierre Fournier

Le *Gérophare* est une publication bimestrielle. Dans ce bulletin, la formulation masculine est employée pour alléger le texte et ne se veut aucunement discriminatoire. Les articles publiés n'engagent que leur auteur.

LA MÉDECINE ANXIOGÈNE ET LES PERSONNES ÂGÉES

André Ledoux, vigie qualité de vie



La médecine contemporaine rend de fiers services à la société, c'est un truisme de l'affirmer. Mais, pour toutes sortes de raisons, les médecins d'aujourd'hui ont de plus en plus recours aux examens et aux tests pour établir leur diagnostic. Première source d'inquiétude pour le patient : si vous devez passer un électrocardiogramme à la suite d'une hypertension artérielle, vous vous poserez certes des questions : pourquoi le cœur est-il défaillant ? Est-ce de l'insuffisance cardiaque ? Suis-je menacé d'un infarctus ? Voilà comment cette investigation peut devenir stressante.

Si votre médecin de famille est une personne généralement inquiète et souffrant quelque peu d'anxiété, il est possible qu'il transpose ces sentiments à ses patients. Que de propos pertinents de la part de la directrice de rédaction de *Santé Magazine*, en France, lorsqu'elle affirme :

« Selon une série de publications parue dans le *Lancet* en mars 2018, la médecine génère trop de soins de santé à mauvais escient. Les auteurs alertent sur le fait que 540 millions de personnes dans le monde souffrent de lombalgie et qu'elles sont mal prises en charge. Ils dénoncent les mauvaises pratiques de la médecine qui continue à prescrire beaucoup trop d'examen complémentaires au mieux inutiles, au pire néfastes, car

anxiogènes et promoteurs de traitements inefficaces. Il n'est pas toujours facile, il est vrai, de résister à la pression inquiète de patients, notamment à cause du principe de précaution, et aussi pour se couvrir au cas où. (...) Le fait que les médecins semblent chercher davantage à se décharger d'une responsabilité et d'une angoisse personnelle qu'à soigner véritablement n'explique qu'en partie pourquoi les patients lombalgiques sont si peu soulagés*.»

Le recul, la clairvoyance et la prise en mains de sa santé sont des balises protectrices contre la médecine anxiogène. Les personnes âgées sont souvent les victimes de cette pratique médicale. Souvent plus ou moins bien informées, vouant un culte à au dieu Esculape, elles subissent parfois une influence exagérée de leur médecin, laquelle influence risque de leur créer des ennuis et des soucis injustifiés. Nous ne disons pas qu'il ne faut pas se rendre aux conseils et au diagnostic du médecin, bien au contraire. Mais il importe d'apporter son propre jugement, de réfléchir et de consulter ailleurs, s'il le faut.

Référence

* PERRAUDIN, Aline, *Le dos en compote, Et si on n'arrêtait d'avoir mal*, Paris, Éditions J'ai lu, 2020, p. 188-189

LE SOMMEIL : UNE FONTAINE DE JOUVENCE

Jean-Claude Magny, Ph.D.

Il est vrai que l'espérance de vie ne cesse d'augmenter dans les pays développés. Il ne s'agit pas simplement de vivre plus longtemps, mais surtout de vivre sans maladies chroniques ou pertes d'autonomie personnelle, nous privant d'une vie active.

Heureusement qu'il existe une démarche qui permet d'aborder la question d'une espérance de vie en bonne santé (EVBS) pour un mieux-être global. Il s'agit de la démarche liée à une prévention active, par la prise en charge de soi par soi, comme principal acteur, démarche qui est fondée sur les facteurs naturels de santé (FNS) sur lesquels nous avons un certain contrôle. Parmi ces FNS, on retrouve notamment l'alimentation, l'activité physique et la gestion des facteurs de stress. Par ailleurs, il importe d'ajouter que le sommeil est un facteur indispensable de bien-être à tout être vivant. Un sommeil de qualité favoriserait même un certain rajeunissement de l'organisme et une bonne qualité de vie.

Des expériences de privation de sommeil chez les cobayes ont démontré qu'il est vital pour la régulation et l'équilibre physiologique. Sans sommeil, leur organisme

est totalement perturbé et il s'ensuit un déséquilibre qui peut conduire jusqu'à la mort. Chez l'être humain, il est avéré aujourd'hui qu'un déficit de sommeil a un effet délétère sur la mémoire, la croissance et le métabolisme. Il diminuerait aussi les défenses immunitaires, la résistance aux infections et pourrait être une cause d'obésité. Car, moins on dort, moins on produit de leptine, une hormone qui procure la sensation de satiété, et plus on fabrique de ghréline, l'hormone de l'appétit.

Est-ce vrai ou faux qu'une personne âgée a besoin de moins de sommeil que lorsqu'elle était jeune ? C'est faux. Elle dort globalement le même nombre d'heure sur vingt-quatre heures que lorsqu'elle était plus jeune. Mais elle doit compenser alors ce manque de sommeil par des petites siestes durant le jour. Il existe plusieurs approches pour retrouver naturellement un sommeil réparateur et vous pouvez vous renseigner sur ces approches.

Le réseau international des Clubs d'Éducation à la Santé pour une Prévention Active (CESPA) propose à ses membres différents « défis-santé » à relever pour intégrer les facteurs naturels de santé. Vous pouvez y adhérer sans frais, en complétant le formulaire en ligne sur son site web à www.clubs-sante.org – Écrivez-nous à info@clubs-sante.org

« ENTRE LES LIGNES... »

Pierre Fournier

Le mot vieillir n'a jamais eu bonne presse sauf pour certaines réalités qui nous tiennent à cœur ou que nous reconnaissons socialement comme positives et reconnues. Ainsi dira-t-on d'un vin *qu'il a bien vieilli* ou encore, que nous avons récemment pris plaisir à *visiter le vieux quartier de la ville* ou même il nous arrive parfois de repenser au *bon vieux temps*. Mais outre certaines expressions consacrées, il semble que tout ce qui touche à la réalité de vieillir n'apporte, en soi, rien de bien glorifiant dans notre société. Et pourtant nous sommes tous à la même enseigne, tout le monde vieillit; ce bébé naissant qui n'a pas encore un an, votre petit-fils qui entrera bientôt au collège et votre fille dans la jeune cinquantaine qui, dans à peine quelques années seulement malgré ses compétences, sera considérée, elle aussi, comme « déjà » vieille puisque, subtilement ou non, la société nous envoie des signaux ou nous les impose.

Dans notre monde dirons-nous « occidental », nous sommes parfois il faut l'admettre, d'une sévérité implacable en ce qui concerne l'âge et le vieillissement. Ainsi, avant on était vieux quand on avait un certain âge reconnu et que nous n'avions plus la force physique ou l'énergie qu'il fallait pour encore faire quelque chose que nous avions l'habitude d'accomplir auparavant. L'usure du temps. Aujourd'hui, il semble que la proximité de plus en plus grande des

générations et le rythme de vie accéléré engendrent très tôt des nouveaux « vieux » de plus en plus vite (sur le plan du travail, des valeurs, des préjugés) et curieusement en parallèle, pure ironie, à l'autre bout du spectre, on devient « biologiquement » vieux de plus en plus tard! Genèse d'une contradiction.

Pour ma part, je vieillis bien sûr moi aussi avec toutefois ce sentiment serein de changer, de grandir intérieurement, d'apprécier plus qu'avant, avec cette « transformation du temps », les êtres, les choses et les sensations humaines dans une forme de plénitude qu'une jeune ou plus farouche envie de vivre m'empêchait partiellement de voir jusque-là. Peut-être suis-je à l'instar des mots de Camus, un être qui, avec l'âge passe *de la passion à la compassion*. Vieillir a toujours été une période si intime.

CE QU'EN PENSENT NOS LECTEURS

La peur de vieillir abîme plus que l'âge. Je souhaite donner un sens de vérité à cet énoncé, en m'interrogeant sur la définition de la peur: émotion qui nous fait ressentir un danger réel ou supposé. Vieillir, un danger? Personnellement, vieillir signifie sagesse, douceur, plénitude, ponctués d'intensité et de passion. Vieillir me fortifie et m'apprend à mieux comprendre l'autre avec bienveillance. On n'est vieux que dans sa tête!
- Marie L.

NOUVEAUTÉ

VOX POP

Nous profitons de ce court billet pour vous faire part du début de notre nouvelle rubrique **Vox pop** qui sera destinée exclusivement à nos lecteurs du *Gérophare*.

Exprimez-vous librement dans cette nouvelle tribune sur différents sujets, selon le thème choisi. Vous n'aurez qu'à nous faire parvenir par courriel avant la date de tombée, un texte (entre 40 et 60 mots) donnant votre point de vue sur un sujet donné. Ce mois-ci, nous vous demandons ce que vous pensez du vieillissement. « Qu'est-ce que vieillir, selon vous? » « Quand est-on vraiment vieux? » *Voir ci-dessus l'exemple encadré.*

Merci de nous écrire à l'adresse : info@textesetcontextes.ca en indiquant *Gérophare - Entre les lignes* avant le 28 février 2022. Dès le prochain numéro, les commentaires reçus seront éventuellement publiés selon le respect du thème.

Merci de votre collaboration et à bientôt.

MISE AU POINT - LES RÉSIDENCES POUR AÎNÉS, UN LIEU D'ÉPANOUISSEMENT

André Ledoux, *vigie qualité de vie*



Dans leur ouvrage *80 90 100 à l'heure!*, Alexandre Sirois et Judith Lachapelle interrogent des octogénaires et des nonagénaires qui ont su marquer leur existence. Guy Rocher, un des pères de la Révolution tranquille, s'est prêté à ces entrevues pour donner son opinion

sur plusieurs sujets dont les résidences pour les personnes âgées. Si ces propos sont généralement pertinents, ce qu'il raconte au sujet de ces résidences mérite une mise au point et des nuances. En effet, le sociologue affirme :

« ...Dans les résidences [pour aînés], on n'a pas tenu compte du fait que les personnes âgées peuvent avoir des champs d'intérêt. Le climat de ces résidences, qu'elles s'appellent CHSLD ou autre, n'est pas favorable à l'épanouissement intellectuel, à la continuité de l'intelligence. Je trouve que c'est une faillite. Et ça fait partie de l'attitude que l'on a à l'endroit des personnes âgées. J'entends souvent des infirmières ou des préposés — et je l'ai vécu dans des centres pour personnes âgées ou à l'hôpital — nous parler comme à des enfants. Nous dire : « petits vieux » ou « petites vieilles ». C'est à la fois infantilisant et un peu méprisant. »

Oui, c'est un fait, dans certaines résidences privées et surtout dans quelques CHSLD, on peut manquer

de respect à l'endroit des aînés et faire preuve d'un âgisme évident. Toutefois, il en est autrement, quand Guy Rocher prétend que ces résidences privées ne sont pas des lieux propices à la culture et à la vie intellectuelle. Faut-il alors s'interroger sérieusement. Vivant en résidence depuis plusieurs années, je suis en mesure d'affirmer que, dans mon établissement, la vie intellectuelle est florissante chez beaucoup de personnes de plus de 80 ans. Les activités de stimulation intellectuelle abondent : atelier d'écriture, club de lecture, conférences, bridge, scrabble; et j'y anime une activité intitulée Espace réflexion qui permet de discuter des enjeux sociaux ou politiques.

Les CHSLD présentent évidemment un portrait un peu différent parce qu'on y trouve une clientèle souvent lourdement handicapée. Pour avoir travaillé comme bénévole, pendant plusieurs années, dans deux de ces établissements de la région de Montréal, j'ai pu constater que ces endroits sont des milieux de vie et que, là encore, mais à un degré moindre, les activités de stimulation intellectuelle existent bel et bien. Les personnes aînées sont conduites régulièrement à des concerts et certaines participent à des jeux qui font appel à leurs capacités mentales.

C'est oublier aussi toute les retombées de la socialisation que permet l'existence de ces lieux d'habitation. Un rempart indiscutable à l'isolement et à la solitude, bien loin de ce gens habitant seuls dans leur domicile, souvent éloignés des services, recevant peu de visite de leurs proches...

Il est donc temps de remettre les pendules à l'heure : les résidences pour personnes aînées sont des endroits où il fait bon de vivre auprès de nos semblables.

**Vos commentaires sont importants
pour nous : info@ovs-oas.org**

DÉCOUVRIR AUDITION QUÉBEC

Julie Brousseau, directrice générale

Audition Québec est un organisme provincial à but non lucratif qui dessert la clientèle des personnes adultes malentendantes ou devenues sourdes depuis près de 40 ans. Sa mission: *Promouvoir l'autonomie et l'intégration des personnes ayant des problèmes d'audition au Québec.*

L'organisme fournit des services d'information et de référence privilégiés à ses membres et leur entourage incluant leur famille, ami(e)s, collègues de travail.

La perte auditive peut créer des enjeux importants de communication pouvant mener à des conséquences négatives telles que l'anxiété, la frustration et l'isolement social. La collaboration avec les autres organismes du milieu, les professionnels de la santé auditive et le milieu de l'éducation est un des éléments essentiels à notre démarche.

Audition Québec informe et sensibilise la population et les instances publiques à la situation des personnes sourdes ou malentendantes. Grâce à ses webinaires, ses conférences et ses formations, l'organisme aide sa clientèle à demeurer active et intégrée dans la société. Par ses actions, Audition Québec :

- Développe des outils pour aider à rester actif;
- Aide à accroître l'autonomie et les compétences de communication;
- Contribue activement à la recherche scientifique.

Au printemps 2021, Audition Québec a obtenu un financement sur trois ans du programme Québec ami des aînés totalisant une somme de 453 000 \$ pour une 2^e phase du projet Mentorat en audition. Cet appui financier permettra de développer des partenariats avec des organismes aux quatre coins de la province, afin d'élargir les horizons du programme, dont la première phase a connu beaucoup de succès.

Notre site web regorge d'informations sur la santé et la perte auditive : par où commencer si on soupçonne une perte auditive, des suggestions de groupes d'entraide, des signes de la perte auditive et bien plus encore ! La section "Nos publications" peut également être intéressante avec ses guides gratuits à télécharger.

Saviez-vous qu'au Québec, plus de 1.6 million de personnes vivent avec une perte auditive? Pour ne rien manquer sur la santé auditive, Audition Québec invite toute personne sensibilisée par l'importance de la santé auditive à faire partie du changement en devenant membre, afin d'unir le plus de voix possibles à nos actions!

ENTRAIDE AUDITIONQC : UN PAS VERS L'ACCEPTATION

Amorcé en avril dernier, le programme **Entraide AuditionQc** a récemment lancé sa campagne de recrutement. En partenariat avec quatre associations régionales et avec la participation financière du Gouvernement du Québec dans le cadre du programme *Québec ami des aînés*, Audition Québec déploie maintenant sa campagne de recrutement à la grandeur du Québec. **Entraide AuditionQc** permet aux personnes malentendantes de 50 ans d'être accompagnées afin de retrouver leur autonomie ainsi que leur liberté grâce aux conseils d'un pair ayant un vécu similaire.

Profils recherchés : Mentors et mentorés

Deux profils de participants sont requis et actuellement recherchés : les mentors et les mentorés.

Les mentors sont des personnes qui se sont bien adaptées à leur perte auditive. Ces personnes souhaitent occuper un poste bénévole valorisant qui leur permet de soutenir un pair dans l'acceptation et l'adaptation à sa perte auditive. Les mentors interagiront avec leur mentoré en vue de lui venir en aide en répondant à ses questions et en l'accompagnant dans son cheminement en lien avec l'audition.

Les mentorés sont des personnes qui vivent des difficultés auditives et qui ressentent le besoin d'être accompagnées afin de retrouver leur liberté et leur autonomie malgré leur problème auditif. Ces personnes sont conseillées par quelqu'un qui les comprend et qui peut l'accompagner sans jugement et avec toute l'humanité possible.

Appel à la participation — Inscriptions !

Toute personne intéressée à participer doit d'abord compléter un formulaire afin de confirmer son intérêt auditionquebec.org/inscription-entraide-auditionqc/. Une fois cette information transmise, les candidats sont contactés 2 à 4 semaines après la soumission du formulaire. Une fois recrutés, les mentors suivent une formation de 12 à 15 heures avant d'être jumelés à leur mentoré. À cette étape, les participants travaillent de pair afin d'atteindre les objectifs personnalisés des mentorés en lien avec leur audition et développer ensemble des solutions concrètes permettant au mentoré de cheminer dans sa démarche. Une fois les objectifs convenus atteints, le mentorat prendra fin et les duos seront rencontrés pour mettre fin au jumelage.

Si ce programme vous intéresse, vous pouvez remplir le formulaire en ligne dès maintenant : auditionquebec.org/inscription-entraide-auditionqc/.

Audition Québec
mieux se comprendre





« MATIÈRE À RÉFLEXION »

APRÈS 5 ANS D'ANIMATION DE CAFÉS PHILOSOPHIQUES À L'OVS, L'ANIMATEUR PREND UNE PAUSE. IL ESTIME AVOIR BEAUCOUP DONNÉ CES DERNIÈRES ANNÉES, IL A BESOIN DE REPOS ET DE TEMPS POUR SE RESSOURCER.

« Je voudrais remercier spécialement et sincèrement tous ceux et celles que j'ai côtoyés de près durant ces années. J'ai beaucoup appris à vous écouter et à échanger avec vous. Merci de m'avoir donné l'occasion de rencontrer de beaux êtres humains et l'occasion de développer mon talent avec les aînés. Ce fut de beaux moments partagés en votre compagnie. Merci pour votre confiance ! »

Mathieu Martel

ACTIVITÉ
EN CONSTRUCTION
INFO À VENIR

NOUVEAU ! LES CONFÉRENCES DE L'OVS

Les personnes aînées : poids ou richesse pour la société ?

par **André Ledoux**, Cert. Gér., L. Psychopéd., M.A.
AUTEUR ET CONFÉRENCIER

Lundi 21 février 2022 à 19 h

Le lien en vidéoconférence paraîtra sur le site facebook de l'OVS et sur son site Internet vers le 15 février.

INFORMATIONS UTILES

Service-Québec

Tél. : 1 800 644-4545
www.gouv.qc.ca

Ligne provinciale COVID-19

Renseignements sur le coronavirus
Tél. : 1 877 644-4545
www.quebec.ca/sante

Le CRIUGM

Répond au confinement des aînés
Tél. : 514 340-3540
www.webinaire.criugm.qc.ca

Tel-Aînés

Services d'écoute et de référence confidentiels(60 ans et plus)
Tél. : 514 353-2463
www.tel-ecoute.org

L'Appui — Info-Aidant

Services téléphonique d'écoute et de référence pour proches aidants.
Tél. : 1 855 852-7784
www.lappui.org



LE GROUPE MAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT



MERCI À NOS PARTENAIRES !