

GRATUIT

gérophare



OBSERVATOIRE
VIEILLESSE ET SOCIÉTÉ
OBSERVATORY ON AGING & SOCIETY



*Joyeuses fêtes
de fin d'année*

Infolettre de l'Observatoire Vieillesse et Société | Décembre 2022, Vol. XIX, N° 2



SOMMAIRE

Agîsme :	
Un abécédaire fort précieux	2
Dossier Mémoire :	
Pour mieux se rappeler	4
Ai-je un trouble neurocognitif?	5
Entretenir sa mémoire	6
Petits oublis au quotidien	8
Billet :	
Combien de mémoires avez-vous?	9
Vox Pop	11

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

Encore une année qui s'écoule, celle-ci fut bien différente de la précédente, caractérisée par la distanciation et l'isolement. De fait, les mesures sanitaires liées à la pandémie furent moins contraignantes et cette année encore l'OVS a poursuivi dans la réalisation de ces activités.

Les ateliers de sensibilisation à l'âgisme ont connu du succès; ils se sont implantés dans différents milieux et auprès de l'organismes communautaires ou les maisons d'enseignement.

Plusieurs séances de CAFÉ-RÉFLEXION ont été présentées en visioconférence et leurs enjeux n'ont pas manqué d'intérêt : le déclin cognitif, le meilleur exercice : la marche, la prise de médicaments, la mémoire, etc. Nous avons repris également nos conférences OVS qui ont su attirer l'attention d'un bon nombre de participants.

La parution régulière de notre infolettre *Gérophare* a tenu ses abonnés bien informés sur le déroulement des activités de l'Observatoire qui a également maintenu ses rencontres administratives régulières. Notre site Web continue d'informer les membres des diverses activités et prises de position de l'OVS dans certains dossiers d'intérêt.

En cette période de l'année où les bilans de réflexion sur nos vies et les événements festifs s'annoncent, je voudrais, au nom de tous les membres du comité de direction et des autres comités fort actifs de l'OVS, vous offrir nos vœux de Joyeuses fêtes de fin d'année et la plus heureuse des années.



André Ledoux

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

LES ATELIERS DE SENSIBILISATION À L'ÂGISME

Lucie Delwaide / Gilles Bélanger

L'âgisme demeure encore bien d'actualité si l'on pense aux nombreuses manifestations malveillantes qui ont été observées et identifiées durant les dernières années de pandémie et qui ont engendré beaucoup d'impacts sur les personnes âgées et sur la société en général.

Actuellement, nous rejoignons autant des groupes d'étudiants, des adultes que des personnes âgées vivant dans leur domicile ou dans une RPA et nous observons un important besoin de réflexions, de questionnements, d'échanges, dans le but d'identifier des changements, de mettre en place des nouveaux comportements et des actions pour contrer l'âgisme.

Les membres sont invités à visiter notre site Web (sous le



nouvel onglet « ÂGISME ») pour connaître nos actions en lien avec ce phénomène. De plus, vous pourrez communiquer avec nos animateurs afin de concrétiser une activité de réflexion, de sensibilisation et d'échange sur l'âgisme dans votre milieu.

LES CAFÉS-RÉFLEXION TOUJOURS POPULAIRES



L'OVS a lancé une activité, l'an dernier, une activité de réflexion sur les divers enjeux qui intéressent le grand public en général et les personnes âgées en particulier.

Au premier semestre l'année 2023, plusieurs thèmes seront abordés : la prévention des chutes, la résilience, la longévité et les préjugés et les réalités sur le vieillissement.

Les cafés-réflexion ont une durée d'une heure environ et se tiennent le mardi à 19 h 30. Nous vous fournirons bientôt les dates de nos prochains rendez-vous.

Infolettre *Gérophare*

Éditeur: Observatoire Vieillesse et Société (OVS) | **Rédacteur en chef:** André Ledoux | **Collaborateurs:** Anne-Claude Aucoin, Gilles Bélanger, Lucie Delwaide, Pierre Fournier, André Ledoux, Andrée Sévigny | **Infographiste :** Jacques Millette | **Réseaux sociaux :** Galina Cotorabai | **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.

ABÉCÉDAIRE POUR ADULTES

L'âgisme, c'est assez! de A à Z

En octobre 2022, le Centre d'expertise en gérontologie du cégep de Drummondville a fait le lancement d'un ABÉCÉdaire qui s'intitule *l'âgisme c'est assez de A à Z*. L'intention sous-jacente à la réalisation de cet ABÉCÉdaire est de sensibiliser les personnes étudiant dans un établissement de niveau collégial à l'âgisme. Rappelons qu'il s'agit de la forme de discrimination la plus présente dans notre société, mais, jusqu'à récemment, la moins visible. ABÉCÉdaire a aussi comme but de proposer un outil pratique et accessible aux professeurs de niveau collégial, lorsqu'ils abordent la question de l'âgisme. Il semble toutefois que cet ABÉCÉdaire soit aussi très utile aux associations de personnes âgées désireuses de sensibiliser leurs membres et de dénoncer l'âgisme et ses manifestations. Déjà, plusieurs groupes de personnes âgées en ont pris connaissance et souhaitent se le procurer.

Le contenu de cet ABÉCÉdaire s'appuie d'abord sur des témoignages de personnes ayant vécu ou ayant été témoins de manifestations de l'âgisme, qui ont aussi pu en constater les effets sur des personnes qui en sont les victimes. Car, n'ayons pas peur des mots, l'âgisme est bel et bien une forme de maltraitance. Puis, des extraits d'écrits scientifiques ou journalistiques montrent que ces témoignages ne sont pas seulement anecdotiques. Ils ont été aussi mis en évidence par des résultats de travaux de recherches ou des constats journalistiques. Des pistes de réflexion ou d'actions sont aussi suggérées.

L'auteure fait aussi appel à l'humour, voire l'ironie, notamment pour alimenter l'imaginaire et provoquer chez les personnes qui le liront, des images bien vivantes de la réalité. Mais l'intention n'est pas de juger les autres, car l'âgisme atteint tout le monde, y compris les personnes âgées elles-mêmes. Le défi de notre société est de favoriser le vivre ensemble fondé sur un bien-être



collectif, équitable et inclusif. Pour y arriver, une prise de conscience individuelle et collective s'impose.

ABÉCÉdaire est édité par le Centre d'expertise en gérontologie du CÉGEP de Drummondville et fait partie de sa série d'ouvrages : Collection participative | série pratique. Il a été financé en partie par le Programme structurant de partage et de renforcement de l'expertise des collègues et des cégeps canadiens en enseignement professionnel et technique dispensé en français du Réseau canadien des cégeps et collèges francophones du Canada (RCCFC) ainsi que par la Fondation pour les Aînés et l'Innovation Sociale (FAIS). Il s'adresse avant tout aux étudiants du niveau collégial. Il est aussi disponible en version numérique au lien suivant :

<https://www.cegepdrummond.ca/cceg/les-realizations-du-cceg-cctt-psn/> .

TRUCS ET ASTUCES POUR MIEUX SE RAPPELER...

André Ledoux vigie qualité de vie

La mémoire est faite avant tout de stratégies ; elle constitue un ensemble de processus qu'il est possible d'organiser et de maximiser de différentes façons. C'est la raison pour laquelle il vaut beaucoup mieux aider la mémoire dans son travail d'enregistrement et de rappel de l'information. À cet effet, les conseils suivants pourraient être fort utiles à votre mémoire :

- Dresser une liste des choses à faire ou des objets à acheter.
- Marquer sur un calendrier les dates de rendez-vous.
- Inscrire les nouveaux numéros de téléphone dans un carnet.
- Accomplir vos tâches selon un ordre donné, d'après une routine.
- Disposer d'un calepin pour noter, en quelques mots, ce qui vous semble important. Placer toujours les choses au même endroit.
- Répéter à haute voix l'endroit où vous placez un objet.
- Prendre des notes à un RV important; enregistrer la conversation de ce RV. Mettre une alarme pour nous faire penser à quelque chose.
- Prendre une photo de ce qui nous semble important, un objet, une personne... Faire un regroupement de choses ou d'objets par sujets.

Pour vous souvenir d'un mot ou d'un nom en particulier :

- Récitez les lettres de l'alphabet et, en prononçant la première lettre de l'élément cherché, il pourrait revenir à votre mémoire.

Pour retenir le nom d'une personne;

- Bien enregistrer le nom avec attention.
- Faire des liens : Mme X de tel endroit, M. Y qui faisait tel métier. Associer quelque chose à une image, une photo.
- Tenir un registre des nouvelles personnes.

Pour retenir ce que les gens nous disent :

- Faire un reflet, répéter en ses mots.

En appliquant ces conseils, vous soulagerez d'abord votre mémoire et vous lui faciliterez la tâche. Vous lui donnerez des outils qui permettront de diminuer les oublis et d'augmenter ses capacités de retenir les choses.



Partout dans le monde, les scientifiques mènent des expériences pour approfondir certains aspects de la mémoire. Voici un petit regroupement de quelques-unes de ces recherches qui méritent peut-être notre attention.

Lire pour stimuler l'imagination

Dès notre jeune âge, la lecture développe notre plasticité cérébrale et permet de se représenter des concepts abstraits, d'abolir le temps et de nous plonger dans un état de détente. À ce moment-là, l'esprit vagabonde naturellement et chasse les idées toxiques. Plusieurs scientifiques considèrent que la lecture, stimule notre imagination, développe même notre « mécanique cérébrale », comme des exercices physiques qui nous rendent plus performants.

Faire de l'exercice

Plusieurs études épidémiologiques ont montré une corrélation nette entre l'activité physique et la mémoire. On pense généralement que les hormones comme la noradrénaline, produites lors d'activités sportives peuvent jouer un rôle dans le processus d'attention.

Boire du café

Une récente étude (2014) de l'université Johns-Hopkins (Baltimore, E.-U), a cherché à démontrer que la caféine pouvait améliorer la mémoire sur une durée d'au moins 24 heures, plus particulièrement lorsqu'il s'agit de retenir des détails sur des images. Semble-t-il qu'elle aurait également un effet protecteur contre le déclin cognitif. Une autre étude de 2016 est venue confirmer ces résultats en expliquant que la caféine bloque les hormones du stress responsables du déclin mnésique. À considérer avec modération!

Choisir nos informations

Selon une revue spécialisée des chercheurs de l'université Glasgow (Écosse) ont demandé à un groupe de volontaires de retenir une liste de mots. Puis, immédiatement après, les participants ont dû mémoriser et taper des codes bancaires sur un guichet automatique. Ils ont constaté que les mots avaient été oubliés, mais que les codes, eux, étaient encore bien présents dans leur esprit : une information en a remplacé une autre. Voilà sans doute une preuve de la flexibilité de notre cerveau puisque nous stockons dans notre mémoire à court terme les informations peu importantes et que cette mémoire se vide au fur et à mesure pour laisser la place à de nouvelles informations.

J'AI DES PERTES DE MÉMOIRE... AI-JE UN TROUBLE NEUROCOGNITIF?

Annie-Claude Aucoin

Intervenante ressource — soutien psychosocial Maison Aloïs, Saint-Jérôme

Nous avons tous en tête l'image d'une personne vieillissante qui range le lait dans le placard ou qui demande pour la énième fois quel jour on est. Pourtant, les troubles neurocognitifs, c'est bien plus que cela. L'Alzheimer ou tout autre trouble neurocognitif majeur viennent affecter **six différentes fonctions cognitives**. En réalité, on ne peut dire qu'une personne vit avec un problème neurocognitif que lorsqu'au moins deux de ces fonctions sont affectées.



Ces fonctions sont :

- 1) Le jugement est altéré. La personne ne pensera pas à regarder des deux côtés de la route avant de traverser ou à mettre un manteau lorsqu'il neige.
- 2) Le langage devient diminué. La personne cherche davantage ses mots. Son vocabulaire est moins varié.
- 3) La praxie est l'ensemble de mouvement effectué pour atteindre un but. Avec des troubles neurocognitifs, cela devient plus difficile. La personne peut avoir du mal à faire des séquences de mouvements qui étaient simples auparavant (attacher ses lacets, prendre son bain, etc.).
- 4) L'orientation dans l'espace et le temps devient plus difficile. La personne peut se perdre dans son quartier ou bien se mêler dans les dates.
- 5) La capacité d'attention et concentration peut aussi être affectée. La personne a du mal à se concentrer, elle est plus facilement distraite, etc.
- 6) La mémoire, bien sûr, elle aussi est atteinte lorsque la personne vit avec un trouble neurocognitif. Saviez-vous qu'il existe cinq (5) types de mémoires ?

LA MÉMOIRE IMMÉDIATE est l'information des dernières minutes. La personne peut alors répéter les mêmes questions ou la même histoire plusieurs fois en un court laps de temps.

LA MÉMOIRE À COURT TERME relève de l'information nouvelle ou de nouvelles connaissances.

La personne ne se rappellera pas avoir acheté une nouvelle paire de chaussures, ou ne reconnaîtra pas le nouveau voisin qui a emménagé quelques jours auparavant.

LA MÉMOIRE ANCIENNE est celle des souvenirs. Elle reste généralement longtemps. C'est pourquoi il peut être facile pour une personne vivant avec un trouble neurocognitif de parler de son enfance ou de sa vie de jeune adulte.

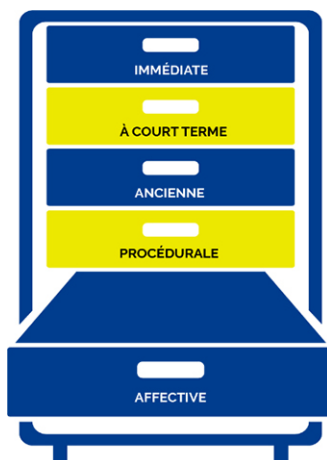
LA MÉMOIRE PROCÉDURALE est liée aux praxies, c'est-à-dire, l'ensemble des gestes qu'on fait sans réfléchir (ouvrir une porte, réciter des prières, marcher, etc.) Ces automatismes, aussi, perdurent longtemps.

LA MÉMOIRE AFFECTIVE est celle des émotions, des sens.

Comme une commode à 5 tiroirs, chaque type de mémoire est indépendant l'un des autres. Peu à peu, lorsque la maladie avance, le mécanisme d'ouverture des tiroirs s'abîme jusqu'à ce qu'il ne soit plus en mesure de s'ouvrir, sauf pour celui de la mémoire affective, celui-ci ne se ferme jamais complètement. La personne ne se rappellera peut-être plus le nom ou du lien qui l'unit à son fils, mais se rappellera qu'elle aime cette personne.



<https://maisonalois.org>
info@maisonalois.org



SIX MOYENS POUR BIEN ENTREtenir SA MÉMOIRE

André Ledoux, vigie qualité de vie

L'entretien de la mémoire est lié dans une bonne mesure aux relations sociales et à une ouverture aux autres. Les aînés devraient parler, se confier, raconter leurs difficultés, écouter celles des autres pour atténuer leurs propres contrariétés et pour dédramatiser. Bref, garder le moral. Car rien ne semble plus bénéfique pour la mémoire que de rester ouvert sur le monde et d'aller au-devant de ses sollicitations, de continuer à sortir entre amis, d'aller au cinéma, d'écouter des conférences...

D'une manière plus précise, on peut affirmer que six moyens permettent de mieux traiter l'information que l'on reçoit, de mieux mémoriser et de jouir d'une meilleure vivacité d'esprit. Les connaissez-vous?

1^{er} moyen: Fuyez la routine, aller vers la nouveauté !

Les nouveaux neurones s'intéressent à de nouvelles informations. Dans la mesure du possible, il faut aller vers le nouveau: des émissions de télé qui nous renseignent, les lectures informatives, des contacts avec les autres qui stimulent, la fréquentation de la tablette informatique, du téléphone intelligent, de l'ordi...



2^e moyen: Bien gérer son stress, tueur des néoneurones

Les situations d'inquiétudes qui créent du stress déclenchent une hormone, le cortisol, qui, si les situations perdurent ou se répètent souvent, bloque la neurogenèse.



Le stress est parfois inévitable... Il importe d'apprendre à le gérer: détente, méditation, yoga, exercice physique, distractions saines... Attention au stress causé par la connexion au monde numérique: courriels, Facebook, Twitter... Une avalanche d'infos souvent inutiles... L'info doit nous aider à mieux comprendre les choses, à mieux saisir les événements. Il ne faut pas qu'elle nous submerge.



3^e moyen : Faire attention à la consommation de certains médicaments...

Les médicaments nous rendent bien des services. Dans plusieurs cas, ils sont indispensables. Certains médicaments ont toutefois de mauvais effets sur la mémoire et les neurones, ce qui est souvent reconnu comme des effets indésirables. Attention aux psychotropes qui sont des substances qui influencent principalement



(Suite page suivante)

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

Suite de la page 6

l'état du système nerveux central pour modifier l'activité psychologique et mentale (tranquillisants, somnifères, antidépresseurs, etc.).



4^e moyen: L'activité physique, une cure de jeunesse pour les neurones

L'exercice influence c'est bien connu la vie cérébrale. À long terme, il augmente la taille et le nombre des microvaisseaux du cerveau, pour apporter davantage d'éléments nutritifs et de l'oxygène; il est donc excellent pour la neurogenèse, la cognition et la mémoire.



5^e moyen: La socialisation: sortez, discutez, aimez...

Pourquoi la socialisation aide-t-elle au fonctionnement cérébral? C'est que les relations humaines auraient seraient bienfaites pour le cerveau. Comment? La socialisation

demeure une source d'informations qui brise la routine, favorise les échanges et l'apprentissage, tous des éléments qui conduisent à la fabrication de nouveaux neurones et qui met en action une hormone cérébrale clé, l'ocytocine, neuromédiateur du calme et de la tranquillité qui favorise la création de liens qui s'établissent entre les individus.



6^e moyen: Occupez-vous de votre microbiote intestinal et votre cerveau

Le microbiote est l'ensemble des micro-organismes qui vivent dans l'intestin grêle et le côlon, soit environ 100 billions au total, regroupés sous plus de 1 000 espèces. Un déséquilibre de la flore intestinale peut entraîner plusieurs maladies, tel le diabète, le côlon irritable, la maladie de Crohn et même le cancer. Sans oublier le rôle d'une bonne flore intestinale dans le maintien du système immunitaire.

On sait maintenant que l'intestin est le siège de neurones et qu'il est appelé le deuxième cerveau. En effet, le tube digestif possède des neurones connectés entre eux qui permettent d'établir une sorte de dialogue entre l'intestin et le cerveau. Or, selon les chercheurs, un sain microbiote favoriserait un bon fonctionnement du cerveau qui produirait davantage de néoneurones. D'où l'importance primordiale des fibres et des bonnes bactéries intestinales.

En bref, le vieillissement normal crée généralement des ennuis de mémoire que l'on appelle les troubles de la mémoire liés à l'âge (TMLA). Se plaindre de sa mémoire est fort répandu chez les personnes âgées et c'est très compréhensible. Il est toutefois possible de contourner ces difficultés si l'on s'informe bien des moyens mis à notre disposition, car il faut s'aider et prendre les mesures qui soutiennent la rétention mnésique.

LES PETITS OUBLIS AU QUOTIDIEN

André Ledoux, vigie qualité de vie

Les oublis fréquents et répétés empoisonneraient la vie quotidienne des personnes de plus de 50 ans. La plupart des sujets âgés éprouvent des pertes de mémoire. Où ai-je mis ma montre ou mon sac à main ? Mon livre et mes clés étaient sur le comptoir, où sont-ils passés ? Où est mon téléphone cellulaire ? Quel jour de la semaine sommes-nous ? On ne se souvient plus d'un mot ou d'un numéro de téléphone. Rassurez-vous : les personnes qui se plaignent de certains oublis ont peu de risques de développer la maladie d'Alzheimer. Si vous avez perdu vos lunettes dans la maison, ce peut être normal, mais si vous avez oublié que vous portez des lunettes, c'est évidemment plus grave !

Les petits ennuis relèvent de ce qu'on appelle les troubles de la mémoire liés à l'âge (TMLA). Les TMLA sont la réaction normale du cerveau qui vieillit ; près de 35 % des personnes âgées de 60 à 78 ans en seraient affectés et, encore une fois, cela n'aurait rien à voir avec la maladie d'Alzheimer, plus complexe et doublée d'un problème d'orientation.

Bien sûr, la mémoire devient moins efficace quand on vieillit. La façon de stocker les renseignements est différente et le rappel des informations est ralenti, ce qui explique les défaillances mnésiques plus ou moins légères. Souvent, la mémoire n'enregistre pas ou enregistre mal par un manque d'attention ou de la fatigue. Par ailleurs, il faut signaler que, contrairement à plusieurs théories, la mémoire, pas plus que le cerveau, n'est un muscle susceptible d'être soumis à des exercices de répétition.



Le célèbre professeur de neuropsychologie et de psychopathologie de l'Université de Liège, Martial Van der Linden, écrit justement : « Je préfère cent fois qu'une personne âgée aille jouer au bridge, à la pétanque, ou assiste à une conférence, plutôt que de passer deux fois deux heures par semaine à faire des exercices idiots de mémoire. Le jeu n'en vaut pas la chandelle. »

Il importe toutefois de rappeler quels sont les grands ennemis de la mémoire :

- le tabac
- l'alcool
- l'anxiété
- la dépression,
- l'hypothyroïdie
- l'hypertension
- une perte visuelle ou auditive
- un sommeil insuffisant
- une anesthésie générale
- la prise de médicaments

Les petits oublis au quotidien sont donc des choses normales. Elles peuvent même affecter les personnes de 50 ans et moins. Il nous appartient de trouver des moyens pour contourner ces difficultés comme porter davantage attention à ce que l'on fait, la prise de notes ou un rappel sur le calendrier. La mémoire sera toujours une faculté qui oublie.

COMBIEN DE « MÉMOIRES » AVEZ-VOUS ?

Pierre Fournier

BILLET



En ajoutant un simple « s » au mot mémoire, on ouvre la porte non seulement à la capacité inouïe du cerveau, mais aussi à celle de tout un monde nuancé de souvenirs ou d'impressions que l'on porte en soi. Ce qui peut nous sembler a priori comme une simple fonction cognitive ou réflexive de l'organisme devient tout à coup – à l'instar d'un diamant aux mille facettes – une réserve insondable d'où émerge la rétention de nos connaissances et de nos ressentis.

Tout récemment encore, c'est à la suite d'une rencontre avec Victor, un auteur et un ami, que j'en suis venu tout naturellement à m'arrêter sur le sens que prennent les souvenirs, les pensées ou les évocations dans nos vies. Sur l'importance de la mémoire (ou plutôt des mémoires diverses) de notre conscience et de notre cerveau.

– J'écris mes « mémoires », me dit Victor. Voilà certes une noble tâche : écrire ses mémoires ! J'imagine que cela signifie d'emblée avoir déjà beaucoup de souvenirs en tête, me suis-je dit alors. Bien sûr, c'est à la lecture du texte manuscrit de Victor, qui contient en quelque sorte des extraits de vie, des « morceaux choisis » qu'il souhaite écrire et partager avec ses lecteurs qui permettrait à ses lecteurs de mieux le connaître.

Cela m'a permis de m'arrêter quelques instants sur le sens du mot « mémoires » et de l'aspect autobiographique qu'il comprend. Car, au-delà des carnets et des mémoires littéraires de Victor, il y a aussi plusieurs sortes de mémoires. Selon certains chercheurs, il y aurait 4, 5 ou même 8 types de mémoires différentes. Comment s'y retrouver dans toutes ces mémoires immédiates ou à durée de rétention variable ces mémoires du passé ou même celle du futur ? Voici sommairement ce que j'en retiens.

Je me suis donc mis immédiatement à la lecture des mémoires de Victor qui sont essentiellement la mise en ordre sur papier des grands souvenirs de sa vie et de son parcours dans le monde cinématographique : Victor est un véritable cinéphile. C'est là qu'au fil des pages que l'on découvre que pour lui, il y a des souvenirs plus émotifs, plus ponctuels ou d'étape en somme (amour, premier baiser, naissance d'un enfant,

voyage à l'étranger, rencontres d'acteurs etc.). J'ai cru comprendre à ce moment que nous parlions déjà dans ce cas précis de mémoire épisodique.

Puis, au fil des pages du long manuscrit, il y a des ressentis qui émergent entre les lignes, des expressions des événements liés au travail ou aux activités professionnelles. Pour Victor, en fait, ce sont des « moyens de communication » puisqu'il était à l'époque critique de cinéma et rédacteur dans une revue consacrée au 7^e art. Je pense donc qu'ici il faut plutôt parler de mémoire culturelle.

Et il y avait aussi vers la fin de son manuscrit une projection, une anticipation vers demain, je dirais. Il se demandait ce que serait l'avenir pour lui, ayant atteint l'âge de la sagesse (sans se douter qu'il y était déjà un peu). Que deviendraient sa famille, ses amis, ses collègues ? C'est ce que l'on appelle je crois, à ce stade, la projection vers le futur, la mémoire prospective.

J'aurais encore pu nuancer l'ensemble des mémoires mais je passe outre les autres mémoires qu'elles soient à court ou à long terme. Je ne retiens donc que ces trois mémoires mentionnées plus haut, les mémoires vives de Victor en quelque sorte, pour éviter d'en oublier en tournant la dernière page du manuscrit de sa vie.



L'OVS en action

En décembre et jusqu'à la mi-janvier, l'Observatoire Vieillesse et société poursuivra ses activités, mais avec une équipe réduite. Nous continuerons de recevoir vos commentaires, suggestions concernant la publication du *Gérophare* ou toute question touchant nos activités annuelles.

Nous vous invitons à consulter notre site Web régulièrement afin d'être à la fine pointe des événements que nous suivons pour vous.

L'équipe du *Gérophare* en profite pour vous offrir tous ses vœux pour les fêtes de fin d'année et que le meilleur soit pour 2023.

Pour toute question :
info@textesetcontextes.ca

Visitez notre page facebook.



AGIR CONTRE L'ÂGISME

Ateliers de sensibilisation. Voir détails



L'OVS offre gratuitement des ateliers de sensibilisation à l'âgisme aux organismes et dans divers milieux.

Les ateliers s'adressent à des aînés, aussi bien à domicile que dans une RPA, à des jeunes, des intervenants, des équipes de travail, des étudiants, des groupes communautaires, des bénévoles et des proches aidants. Bref, à toute personne qui souhaite réfléchir, échanger et s'outiller par rapport à la réalité de l'âgisme et à ses conséquences dans les différents milieux.

**Souhaitez-vous assister à un atelier?
Informez-vous? info@ovs-oas.org**

STRICTEMENT RÉSERVÉ À CELLES ET À CEUX QUI VEULENT RETARDER LES EFFETS NÉGATIFS DU VIEILLISSEMENT



Tous les profits de la vente de cet ouvrage iront directement au Centre de Bénévolat Sarpad (Service d'Aide et de Répit pour Personnes Âgées à Domicile) organisme qui oeuvre dans Côte-des-Neiges et Outremont en offrant des services bénévolement dans ces secteurs où il y a une forte densité de personnes âgées.

Ce livre est disponible sur demande. Vous pouvez vous adresser directement à l'auteur ou visiter le site www.sarpad.com

Le 29 novembre dernier, avait lieu à Montréal le lancement du nouveau livre d'Ivan Rochette *Strictement réservé à celles et à ceux qui veulent retarder les effets négatifs du vieillissement* à la Résidence Cornelius. Rappelons qu'Ivan Rochette est notamment membre actif au sein de l'organisme Observatoire Vieillesse et Société (OVS).



CE QU'EN PENSENT NOS LECTEURS

Le numéro de septembre m'a grandement plu. Avec cette pandémie qui ne cessait de se prolonger les relations humaines en ont pris tout un coup. J'ai bien apprécié les articles sur ce thème. À chaque numéro du Gérophare, je découvre des informations utiles qui m'amènent souvent à réfléchir sur ma propre vie.

Bravo à l'équipe de l'OVS!

René M.

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 2023. Dès le prochain numéro, les commentaires reçus seront éventuellement publiés selon le respect du thème.

Merci de votre collaboration et à bientôt.

Les rencontres

CAFÉS- RÉFLEXION

L'OVS est heureux d'offrir une nouvelle activité aux personnes âgées. Les **Cafés-réflexion** nous permettront de discuter d'enjeux qui vous concernent. Des réflexions souvent quotidiennes qui pourront mener à des actions personnelles et peut-être même à des changements de comportements pour développer un mieux-être et une meilleure qualité de vie. Réfléchir sur des attitudes est bénéfique et surtout très éclairant. On vous attend !

Prochain rendez-vous: 21 février 2023

Pour de plus amples infos, communiquez avec l'animateur à l'adresse électronique andledoux@videotron.ca.

**Maintenant
à 19h30**

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


Institut universitaire
de gériatrie de Montréal

FONDATION  Sibylla Hesse

Québec 

 Government of Canada / Gouvernement du Canada

Canada 

 Centres
Masliah
AUDIOPROTHÉSISTES

MERCI À NOS PARTENAIRES !