



Bulletin de
l'Observatoire
Vieillesse et
Société

géro-phare

Février 2014

Prochaines Conférences

20 février 2014, 16 h

Ginette Brûlotte,
M.A., Ph. D. (c)

« **Qualité de vie à
domicile avec
Incapacités** »

4565, chemin Queen-Mary
Amphithéâtre
Le Groupe Maurice



20 mars 2014, 16 h

Chantale Dumoulin,
Pht., Ph. D.

« **Peut-on prévenir ou
traiter l'incontinence
urinaire sans chirurgie
ni médication?** »

4565, chemin Queen-Mary
Amphithéâtre
Le Groupe Maurice

**Bienvenue à tous!
Il est prudent de
réserver.**

514-340-3540, #3927

Pour un abonnement gratuit au Géro-phare

(514) 340-3540 Poste: 3927

Pour en savoir plus... beaucoup plus... sur tout!

www.ovs-oas.org

Pour lire et réfléchir; par certains côtés, nous avons tous le réflexe de nous intéresser au malheur des autres, de répandre la nouvelle, par compassion et sympathie, sans toutefois penser aux conséquences. Par simple amour du prochain, réfléchissons avant d'annoncer une nouvelle qui, de près ou de loin, pourrait nuire.

L'âgisme au quotidien : le regard des autres

Nous savons tous que l'âgisme (ou ce racisme de l'âge) repose sur de faux stéréotypes. La réaction sociale à ceux-ci est simple : infantiliser et contrôler, à tous les niveaux possibles. **À l'échelle individuelle**, lorsqu'on le remarque, cela peut devenir très stressant, et même, peut-être, diminuer notre espérance de vie active... Donc attention, n'y donnez jamais prise.

Quelques exemples : vous laissez échapper « **je m'endors après les repas**, je fais donc attention de ne pas conduire le ventre plein ». Malheur à vous! Quelques temps plus tard, vous proposez à votre belle-sœur de l'amener au cinéma. « Avec plaisir », répond-elle. « À une condition, tu me laisseras conduire. » « Pourquoi ? », « J'ai peur que tu ne t'endormes au volant »... Imaginez, il s'agissait d'une distance de 2 km!

Malheur à vous si un accident sérieux vous arrive sur l'autoroute. Votre entourage même viendra énoncer la possibilité que vous vous êtes endormi au volant, en pleine connaissance de cause. Dans la meilleure des hypothèses, **vous perdrez votre permis de conduire.**

Vous dites à un ami psychologue : « **J'oublie tout** ». Immédiatement, le réflexe « **atteinte sérieuse des capacités cognitives** » peut venir à son esprit.

N'allez surtout pas ajouter « j'ai une nouvelle secrétaire, je lui ai dit qu'elle était très jolie, elle m'a souri ». Un réflexe identique lui vient à l'esprit : « **levée des inhibitions fondamentales, autre signe classique du grand A** ». Vous risquez d'être marqués socialement et même médicalement de façon quasi-indélébile.

Lors de votre **examen médical biennal**, maintenant obligatoire, **vous avez le malheur de dire** : « vous savez docteur, **je conduis très peu**, je ne prends pas de chance, moins de 3000 km par année, et surtout **pas la nuit...** » Immédiatement, selon les recommandations de la Régie, un *red flag* doit s'allumer dans l'esprit du médecin, qui se sentira obligé de signaler le cas dans votre dossier.

Cas encore plus troublant : un ami, dans un mouvement altruiste, décide de **participer à un projet** dans un centre universitaire. On lui fait passer d'abord une série d'examens, il a l'impression que tout va bien, jusqu'au moment où une ergothérapeute, après l'avoir vu **retirer et remettre ses chaussettes**, lui dit d'un ton sentencieux : « **incoordination marquée**, je ne crois pas que vous soyez apte à conduire ». Quelques mois plus tard, il reçoit un **avis de suspension de son permis de la SAAQ**. Il proteste énergiquement, on l'écoute, semble-t-il, et on le renvoie à un bureau d'ergothérapeute pour contrôle... Il se retrouve face à face avec la première qu'il avait rencontrée!

Ces histoires nous conduisent à une réflexion peut-être plus fondamentale que ces quelques « anecdotes » et à la conclusion qui s'impose : **ne vous dépréciez jamais**. Les autres s'en chargeront. Ne dites jamais, par exemple, « je me sens faible, je perds la mémoire, j'ai de la difficulté à marcher, ma vue n'est pas aussi bonne qu'autrefois, je vous entends mal, j'ai encore perdu deux paires de lunettes ce mois-ci, je sens que mon caractère change »... **Les gens s'empresseront de vous coller une étiquette**.

Conseil final : sachez parfois vous taire, soyez positifs. Essayez de projeter bonne humeur, joie de vivre et sérénité, et rappelez-vous toujours que le cinquième amendement de la constitution américaine n'a pas été inséré pour rien : ne vous incriminez jamais. **Tout ce que vous direz influencera le regard des autres**.

André Davignon

Février, mois du cœur

À propos de l'élan amoureux (voir Géro-phare de novembre), le mois de février nous paraît idéal pour y penser et y repenser.

N'hésitez pas à nous écrire si vous avez des expériences positives.

Un lecteur nous a suggéré la création d'un **meetup group**.

Si vous avez des **idées ou des expériences personnelles à ce sujet**, communiquez avec nous, par écrit ou par téléphone, nous vous répondrons.



Paroles de femmes et cuisine italienne

Le lancement du livre de recettes et recueil d'expériences de vie **Paroles de femmes et Cuisine italienne/ Parole di donne e Cucina italiana** a été un franc succès (près de 200 participants). Merci pour votre encouragement!

Pour ceux qui voudraient commander le livre (version bilingue français-italien), quelques exemplaires sont encore disponibles!

Communiquez avec nous dès que possible. Le coût est de 30 \$.

Idéal pour offrir en cadeau ou pour s'initier à la langue et à la culture italienne!



L'OVS à l'avant-garde des idées : des conférences en région

En réponse à des demandes de plus en plus nombreuses, l'OVS a décidé, dans le cadre de sa mission, d'aider les organismes en région qui en font la demande à trouver des conférenciers de prestige. Nous avons une **douzaine de sujets d'intérêt à vous proposer**.

Au moins six conférenciers ont accepté de participer à ce programme. Pour plus de détails, écrivez-nous (info@ovs-oas.org) ou appelez Dr André Davignon au (514) 340-3540, poste: 3927.

Nouvelles internationales



L'Observatoire Vieillesse et Société vient de conclure une entente de coopération et de collaboration avec l'Institut national de services sociaux pour les retraités de l'Argentine (PAMI), afin de développer des activités d'échange, de diffusion et des collaborations de recherche visant à favoriser une plus grande intégration communautaire des personnes âgées et de meilleures pratiques dans les services sociaux. Félicitations à Dr Eduardo Varela et Dre Ana Inés Ansaldo pour votre apport au rayonnement de l'OVS!

Table-ronde sur l'âgisme : 17 avril 2014

L'OVS organise une table-ronde sur l'âgisme, qui aura lieu le **17 avril prochain à l'IUGM (16 h à 18 h)**. Ginette Brûlotte, André Davignon, Martine Lagacé et Pierre-Étienne Laporte prendront la parole pour discuter de « L'avenir de l'âgisme dans une économie de faible croissance ».

Campagne de financement

Pour appuyer la réalisation de sa mission, basée sur la lutte contre l'âgisme et le mieux vieillir des aînés, l'OVS organisera prochainement plusieurs activités de financement.

Nous vous tiendrons au courant!

Brisons la solitude: L'OVS se positionne sur facebook



Un simple clic sur l'icône facebook de la page d'accueil de notre site web (www.ovs-oas.org) et vous êtes inscrits à notre portail facebook!

À la radio: André Ledoux, vigie « Qualité de vie » à l'OVS a été invité à la Radio Centre-Ville (102,3 FM) le 28 janvier dernier pour une entrevue relative à son dernier ouvrage **Les vieux... Poids ou richesse ?** (<http://www.laplumedoie.com/003f.html>)

Glané sur l'internet

Un peu d'humour :

Plusieurs réponses à une simple question:

Pourquoi le poulet a-t-il traversé la route?

Les réponses :

Stephen Harper : Permettez-moi d'être très clair, je ne connaissais pas le poulet, je ne connaissais rien sur la route. Si je l'avais su, j'aurais sûrement pris les mesures nécessaires pour empêcher le poulet de traverser la route. L'enquête est maintenant sous la responsabilité de la GRC.

Thomas Mulcair : Si le premier ministre ne connaissait rien sur le poulet et rien sur la route, comment pouvait-il savoir que le poulet avait l'intention de traverser la route?

Justin Trudeau : Le poulet se devait de traverser la route parce que la marijuana venait d'être légalisée de l'autre côté.

Rob Ford : La vidéo qui me montre en train de renifler le poulet n'existe pas et cette route je ne l'ai traversée que complètement soûl.

Barack Obama : Le poulet a traversé la route parce qu'il était temps que ça change. Le poulet voulait un changement! Un vrai changement! Un changement dans lequel il pourrait croire.

George Bush : On se fiche pas mal de savoir pourquoi le poulet a traversé la route. Nous voulons seulement savoir si le poulet est de notre côté ou non. Le poulet ne peut être qu'avec ou contre nous.

Bill Clinton : Je n'ai jamais traversé la route avec cette poule.

Dick Cheney : Où est mon fusil?

Aristote : Il est dans la nature des poulets de traverser la route.

Et finalement, **Albert Einstein** : Le poulet a-t-il réellement traversé la route ou la route n'a-t-elle pas bougé en-dessous du poulet?

Pour la suite: <http://canadianmoneyforum.com/showthread.php/17218-Why-did-the-chicken-cross-the-road>



Les activités de l'OVS ne peuvent s'exercer que grâce au soutien d'organismes publics et privés. Notons les partenaires privilégiés suivants:



Garde Confort -
Comfort Keepers™
Plus serein, plus confort, au service de vous à domicile



LE GROUPE MAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT



Visavie