

GRATUIT

www.ovs-oas.org 

gérophare

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

NUMÉRO SPÉCIAL : L'ÂGISME

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



SOMMAIRE

| | |
|--------------------------------------|----|
| Âgisme : une meilleure compréhension | 2 |
| Billet : outrâgisme | 5 |
| Nations unies : rapport sur l'âgisme | 7 |
| L'âgisme, c'est assez! De A à Z | 7 |
| Vox pop des lecteurs | 11 |
| Nouveau : Cafés-réflexion | 12 |

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 discrimination envers les personnes âgées sévit toujours dans notre société même si elle ne défraie pas les manchettes comme la pandémie, les manifestations ou le racisme. Trop nombreux sont les aînés qui essuient souvent des commentaires désobligeants : « Vous êtes trop vieux pour voyager ! », « À votre âge, c'est impossible d'apprendre une nouvelle langue ! » ou « Dépêchez-vous, vous êtes lents et vous gênez la circulation ! ».



La lutte contre les méfaits de l'âgisme a été une toute première préoccupation de l'OVS et son cofondateur, le D^r André Davignon, en est devenu avec les années un véritable apôtre. Depuis près de deux ans, notre organisme s'emploie à sensibiliser davantage la population québécoise à ce phénomène discriminatoire et l'on constate avec étonnement que, si l'âgisme s'affiche au quotidien, plusieurs personnes n'arrivent pas à savoir exactement quelles réalités recouvre le concept : on ne sait pas véritablement ce qu'est l'âgisme ! Et pourtant !

Aussi nous avons cru bon de consacrer ce numéro de notre infolettre à ce sujet. Ce dossier vise particulièrement à fournir des renseignements sur ces préjugés qu'on peut entretenir souvent inconsciemment envers les aînés. Fait intéressant, notre lectorat pourra faire un examen de conscience en répondant au jeu-questionnaire du gérontologue Erdman Palmore qui porte sur les attitudes stéréotypées à l'endroit des personnes vieillissantes.

Enfin, on se rappellera que le 24 mars 2021, les Nations unies, de concert notamment avec l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ont publié un rapport sur l'âgisme. Notre infolettre ne manque pas d'en traiter pour montrer l'importance de cet enjeu dans nos sociétés modernes.

Bonne lecture!

André Ledoux

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

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES ÂÎNÉS

Alida Piccolo

La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) vient de publier un feuillet de quatre pages intitulé : *L'activité physique pour les aînés*. Cette nouvelle ressource facile à lire explique aux personnes âgées comment pratiquer sans danger et avec succès l'activité physique.

Tout le monde reconnaît que l'activité physique est importante pour demeurer autonome et mobile. Il est fréquent toutefois que les aînés ne sachent pas comment se mettre à l'exercice, ni comment demeurer physiquement actifs sans danger. Le but de cette publication est de rehausser notre kinésiculture aussi appelée littérature physique.


Le feuillet explique les avantages de l'activité physique. Il liste une gamme d'activités et d'intensités qui reflète les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes de 65 ans et plus. On y trouve aussi des conseils pour réussir et persister.

Vous pouvez télécharger le document ou commander un exemplaire imprimé à l'adresse suivante :

<https://www.activeagingcanada.ca/fr/participants/soyez-actifs-et-actives/gens-ages-actifs-au-canada.htm>




L'Exercice: un Médicament Canada

L'activité physique pour les aînés



L'activité physique - quels sont les avantages pour moi?

L'activité physique désigne tout mouvement du corps. L'exercice est une activité physique d'une intensité et d'une durée précises visant à améliorer ou à maintenir la condition physique. Une combinaison des deux peut vous aider à profiter des avantages suivants :

| | |
|---|---|
|  Santé physique | <ul style="list-style-type: none">✓ Plus de force et d'énergie✓ Prévention et gestion de nombreux problèmes de santé qui peuvent survenir avec l'âge✓ Maintien et amélioration de la santé du cerveau, et maintien d'un poids santé |
|  Santé mentale | <ul style="list-style-type: none">✓ Amélioration de la durée et de la qualité du sommeil✓ Gestion du stress et amélioration de la santé mentale✓ Amélioration du sentiment de bien-être |
|  Style de vie | <ul style="list-style-type: none">✓ Maintien de la mobilité et de l'indépendance✓ Réduction du risque de chute - maintien ou amélioration de l'équilibre✓ Maintien des loisirs |

Est-il sécuritaire pour moi de faire de l'activité physique?

Oui, à tout âge et peu importe vos capacités!
Vous pouvez adopter un mode de vie actif à tout âge - même si vous n'avez jamais fait d'activité physique ou si vous avez arrêté d'en faire.
Vous pouvez personnaliser votre plan en fonction de votre état de santé et de vos capacités.

Demandez des conseils professionnels si vous en avez besoin
Si vous êtes généralement en bonne santé, vous pouvez pratiquer des activités d'intensité légère à moyenne sans devoir demander conseil.
Si l'une des situations suivantes s'applique à vous, parlez-en à votre médecin ou à votre professionnel de la santé :

- Vous n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps ET prévoyez commencer à faire des activités physiques d'intensité élevée.
- Vous prenez des médicaments ou avez des problèmes de santé importants.
- Vous vous remettez encore d'une intervention chirurgicale récente.
- Si vous avez des antécédents de chutes ou de perte d'équilibre.

Vous ne savez pas si vous devez demander conseil? Répondez au [Questionnaire Menez une vie plus active](#) (voir page 4) pour vous faire une meilleure idée.

page 1 de 4

POUR UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION DE L'ÂGISME

Lucie Delwaide, Gilles Bélanger

Qu'est-ce que l'âgisme ? C'est une question qu'on entend régulièrement dans le discours public, encore plus particulièrement depuis le début de la pandémie. Toutefois, ce n'est pas parce qu'il est plus utilisé que sa véritable signification est nécessairement claire pour tous.

Lorsqu'on pose la question aux participants des ateliers de sensibilisation à l'âgisme de fournir leur propre définition, on entend souvent : « C'est ce qui concerne les vieux, le vieillissement, c'est prendre de l'âge, ça ne concerne que les personnes âgées ».

Pourtant, il est essentiel qu'on aille plus loin dans notre réflexion, qu'on regarde ce que sont les racines

et ses conséquences de l'âgisme, qu'on en comprenne sa signification et son impact réel. Il nous faut prendre conscience qu'on parle d'une attitude beaucoup plus large et subtile qui se manifeste partout dans la société, touchant tant les vieux que les jeunes qui les remplaceront plus tard.

Il faut réaliser combien l'âgisme amène des effets négatifs et dévastateurs sur tous, minant l'estime de soi des personnes plus âgées et inculquant une image fort déformée du processus du vieillissement. Par cette prise conscience collective, ses différents visages nous apparaîtront plus visibles et les stratégies pour y faire face à portée de main.



Dernière étape du temps de vivre que l'avancée en âge. S'il est un terme péjoratif dans notre monde contemporain, c'est bien le mot *vieillesse*. Une cascade d'ennuis de santé, les pertes de toutes sortes, la discrimination, la solitude, voire l'isolement, la fin qui approche; de prime abord, le tableau n'est pas réjouissant. Par ailleurs, le gériatre Roy L. Walford souligne les mythes auxquels sont souvent soumis les aînés : « les vieillards sont improductifs, peu ou pas engagés, rigides, séniles, collés à l'écran de télévision dans leur mouiroir, ou bien avachis sur un banc de parc, occupés à nourrir les pigeons et à regarder les gens passer; et malgré ça, elle se multiplie cette masse énorme des lents à crever et des morts-vivants, ridés et crachotants, engeance pitoyable à laquelle nul dans son bon sens ne souhaiterait appartenir. Toujours selon ces mêmes mythes, les vieux sont inutiles, inintéressants, et l'on peut sans inconvénient les ignorer et les exclure. » Un tableau à la fois sombre et cruelle marqué au coin de l'âgisme. Des mythes à déconstruire en une époque où la longévité permet de plus en plus de devenir nonagénaire!

Même si la *vieillesse* est souvent décriée, il existe une réalité indiscutable : les gens âgés vieillissent de mieux en mieux, restent de plus en plus jeunes très longtemps. Ils cultivent l'autonomie et demeurent dans leur maison jusqu'à un âge avancé. Ces mêmes aînés rendent service aux membres de leur famille, font du bénévolat dans des organismes, des hôpitaux ou des écoles, sont membres de diverses associations, demeurent actifs dans le mouvement syndical, voyagent, séjournent à l'étranger, jouer au bridge et

au scrabble, sont des adeptes du conditionnement physique, etc. Les personnes âgées d'aujourd'hui ne sont plus les aînés des années 70. Chose certaine, il est possible de vieillir avec joie, bonheur, plénitude et épanouissement personnel. L'attitude d'esprit à l'égard de son propre vieillissement constitue sans doute la pierre d'assise de cette réussite.

Un triste phénomène auquel j'assiste : des personnes littéralement fatiguées de vivre. Ayant généralement plus de 80 ans, elles ont l'impression d'être rendues au bout de leur vie. Une particularité : elles vivent seules. Bien sûr, l'ennui et le désœuvrement semblent nourrir leur sentiment d'inutilité. Plus rien pour s'accrocher à l'existence. À quoi me servirait-il de vivre encore deux ou trois ans? de s'écrier l'une de ces personnes. La fatigue de vivre... Est-ce toujours justifié?

Ajoutons que la santé est primordiale pour bien vieillir, car rien ne peut la remplacer. Que pouvons-nous sans la santé? Il est entendu que bien des malaises ou des ennuis font leur apparition avec l'âge. Il faut s'en accommoder ou trouver les moyens de les atténuer. Là aussi, l'attitude d'esprit peut jouer un grand rôle. La perception qu'on a de son état de santé est plus primordiale que l'état de santé lui-même. Une attitude positive et le sens de l'acceptation atténuent les effets des maladies mineures et même majeures. À tous les âges, on peut encore mener une vie active et féconde. Guy Durand, bioéthicien, affirme : « Loin d'être l'antichambre de la mort, la *vieillesse* est un temps pour vivre : un temps pour penser, pour dialoguer, pour aimer, pour agir. Un temps beau, sain, noble, comme la vie elle-même. » Excellente réflexion qui incite à un autre regard sur la *vieillesse*.

Extrait de : *Le temps... rien d'autre !* Éd. TEXTES ET CONTEXTES, Sainte-Adèle 2020, p. 131.

LE TEMPS QUAND ON VIEILLIT

André Ledoux, vigie qualité de vie



Lorsqu'on devient octogénaire, on a vraiment l'impression que le temps passe plus vite. Les heures et les jours filent, je ne vois pas le temps passer, comme le dit la chanson de Jean Ferrat (On ne voit pas le temps passer). Plus jeune, les heures étaient beaucoup plus longues, surtout

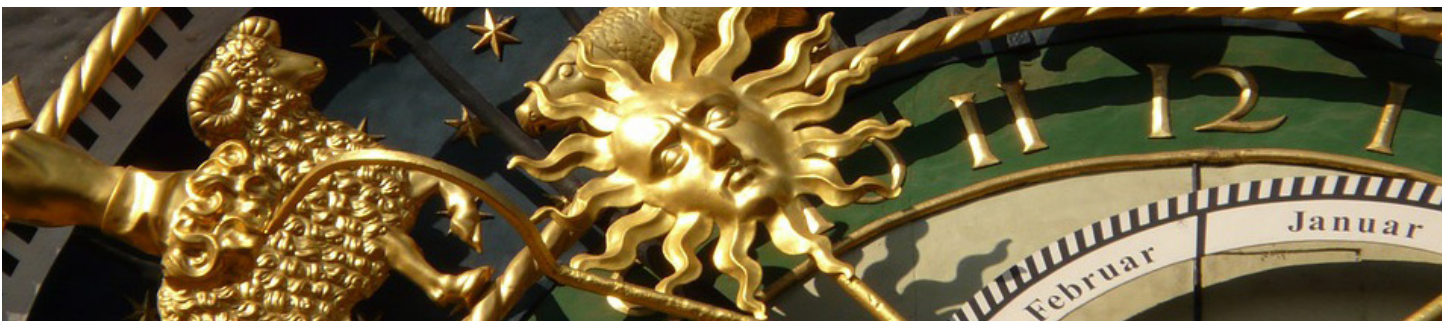
en bas âge et même au collège. L'année scolaire était interminable. Des cours ennuyeux, tel un fleuve en furie : le professeur déversait ses paroles sans arrêt, oubliant que la capacité d'attention est de courte durée et qu'ensuite l'esprit vagabonde : le monde de la distraction prévaut.

Le temps s'accélère quand on vieillit. La routine ferait en sorte que l'existence passe plus rapidement. Vrai ou faux? Pas tout à fait exact. Une recherche entreprise en 1996, au Royaume-Uni, a démontré que les aînés estimaient mal la durée. Plus près de nous, Sylvie Belleville du centre de recherche de l'Institut

universitaire de gériatrie de Montréal, avoue : En général, le cerveau humain est capable d'estimer le temps avec précision. Mais plusieurs facteurs, dont l'âge, la consommation d'excitants, les émotions et la maladie, peuvent fausser notre perception. À partir de la soixantaine, on évaluerait plus ou moins précisément le temps mental par rapport au temps réel.

Par ailleurs, un professeur de l'université Duke, Adrian Bejan, explique cette distorsion du temps chez les personnes vieillissantes : Les journées nous semblent plus courtes en vieillissant parce que le cerveau stocke moins de souvenirs en 24 heures que lorsque nous étions enfants, nous donnant l'impression que nos journées raccourcissent. Aussi avons-nous le sentiment que les heures et les jours s'envolent promptement.

Question toutefois complexe et il est sûr que les neurosciences apporteront éventuellement des réponses à plusieurs interrogations. La mécanique de notre horloge interne est loin d'être décodée. La physique nous enseigne toutefois que le temps est immuable, indépendant de nos perceptions. Pour ma part, je vais me méfier de cette longueur relative du temps... tout en me souvenant bien que le temps passe plus vite quand on est heureux!



Infolettre *Gérophare*

Éditeur : Observatoire Vieillesse et Société (OVS) | **Rédacteur en chef :** André Ledoux | **Collaborateurs :** Ginette Brûlotte, Lucie Delwaide, Pierre Fournier, André Ledoux, Luc Maurice, Alida Piccolo, Andrée Sévigny | **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.

Au cours des années à venir, nous connaissons une croissance majeure du nombre d'aînés au Québec. Il va sans dire que si aucune action concrète n'est entreprise d'ici peu, nous devons affronter – une fois les différentes vagues de la pandémie terminées –, un véritable tsunami d'enjeux sociétaux reliés, de près ou de loin, aux personnes âgées.

Depuis le début de cette crise sanitaire, nous voyons notre société se débattre avec les faiblesses d'un système où perdurent des lacunes pourtant maintes fois identifiées. Cette situation était prévisible, en grande partie parce que les préjugés face aux plus âgés et au vieillissement sont tenaces. Il s'agit là d'une des formes de discrimination les plus tolérées et banalisées de notre collectivité. Heureusement, elle a enfin été reconnue, nommée et montrée du doigt. Car, il faut le dire, l'âgisme est assurément la principale cause du manque de ressources et de services dédiés aux aînés.

Cette fois, nous avons atteint un point de non-retour qui nous oblige enfin à unir nos forces pour trouver des solutions durables et faire cesser les inégalités générationnelles. Nous avons tendance à l'oublier, mais prendre soin des plus âgés d'aujourd'hui, c'est prendre soin de nous tous demain. Œuvrons ainsi à valoriser l'importante contribution des aînés et à encourager la bienveillance envers toutes les personnes, quel que soit leur âge.

Travaillons ensemble pour que les aînés d'aujourd'hui et de demain soient fiers de ce que leur réserve le Québec. Pour qu'ils sachent qu'en tant que société, nous les reconnaissons à leur juste valeur. Pour qu'ils soient aussi fiers de nous que nous sommes fiers d'eux.

Luc Maurice

OUTRÂGISME (et la patine de l'âge)

Pierre Fournier

J'ai hâte qu'un jour que l'on se libère de l'hypothèse culturelle qui répande comme un outrage, l'idée que toutes les personnes âgées se ressemblent. Et, par voie de conséquence, que le vieillissement (si naturel, soit-il) continue parfois d'être considéré avant toute chose à une comme une diminution du potentiel humain ou une forme d'appauvrissement dans notre expérience de vivre.

J'ai hâte que l'on nuance nos propos lorsque l'on parle de « ces vieux » de plus en plus nombreux qui nous entourent pendant que le Grand âge prend tout sereinement son ampleur ! Et que l'on distingue enfin chaque génération d'aînés* (ne serait-ce que dans le sens de notre billet de mai dernier) et d'arrêter de s'astreindre à toute forme d'imagerie mentale et globalisante.



J'ai hâte que l'on cesse de parler d'âgisme, qu'il soit systémique ou individuel. Vain discours, peut-être. Dites-moi : pourquoi être outré lorsque la beauté s'exprime dans chaque mouvement d'âge, dans la plénitude d'être et dans la somme de nos réalisations personnelles.

La courbe des âges et le changement prochain des mentalités viendront naturellement éradiquer tout cela. Pas besoin de faire d'outrâgisme ! C'est seulement une question de temps avant qu'une nouvelle forme de sérénité s'installe.

* En mai dernier, nous avons découpé arbitrairement les générations d'aînés :

- **Génération P** (Proches aînés : 65 à 74 ans) ;
- **Génération R** (Résilients : 75 à 84 ans) ;
- **Génération S** (les Sages : 85 ans et plus).

COMBATTRE L'ÂGISME

André Ledoux, vigie qualité de vie



En plus de promouvoir le mieux-être des personnes âgées, l'Observatoire Vieillissement et Société. (OVS) a comme autre mission de lutter contre les méfaits de l'âgisme. Et s'attaquer à la discrimination et aux attitudes négatives envers les aînés n'est pas une sinécure.

Le cofondateur et ancien président-directeur général de l'organisme le Dr André Davignon, était cardiologue pédiatre et professeur émérite à la faculté de médecine de l'Université de Montréal. Après avoir été incité à prendre une retraite obligatoire, il a eu la douleur de voir mourir son épouse et connu la sensation très nette de devenir un immigrant dans son propre pays. Ayant perdu à la fois ses liens affectifs et professionnels, il s'est subitement senti isolé, voire inutile. Il a constaté rapidement qu'il était facile d'être victime de l'âgisme et de tous ces stéréotypes sociaux. Dans cet esprit, il a entrepris une nouvelle carrière et mit sur pied l'OVS.

L'information, la sensibilisation et l'éducation sont des assises qui permettent justement de contrer les ravages de l'âgisme. On sait pertinemment que les aînés appartiennent à une classe sociale

hétérogène : personne ne vieillit de la même façon et chacun peut posséder des caractéristiques fort différentes. Les aînés sont en mesure d'apporter des changements dans leur vie et peuvent s'adonner à des apprentissages fort variés. Leur contribution à la vie socio-économique, notamment par l'intermédiaire du bénévolat, est bien reconnue, tout en demeurant une source d'enrichissement pour la société.

Les diverses activités de sensibilisation sont un excellent moyen qui favorise la prise de conscience. **Les ateliers de l'OVS et l'exploitation judicieuse d'une bande dessinée ainsi que la parution prochaine d'un abécédaire du Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG) du Cégep de Drummondville, en sont des exemples intéressants; ils demeurent des outils précieux pour combattre l'âgisme.**

Pour s'attaquer résolument à cette « construction sociale », seule une réaction concertée de la population, des décideurs et des intervenants, y compris les aidants naturels, aura des chances de succès, » affirme le Dr André Davignon. Cette riposte devra se manifester dans tous les domaines tels l'éducation, le monde du travail, les services socioculturels.

L'ÂGISME, C'EST ASSEZ ! DE A À Z

Andrée Sévigny, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG)



Dans la société canadienne et québécoise, la longévité des individus s'accroît et la population est vieillissante. En soi, c'est plutôt une bonne nouvelle d'apprendre que l'on court la chance de vivre plus vieux et en meilleure santé. Pourtant, ce sujet est le plus souvent abordé comme étant un problème social ou économique. Cette vision négative de la situation entraîne dans son sillage une image stéréotypée des personnes âgées. Les préjugés et la discrimination s'installent. C'est alors que l'âgisme voit le jour, s'alimente et prend de l'ampleur. L'âgisme est donc essentiellement une construction sociale qui cause préjudice aux personnes âgées. Il influence la mise en place de politiques et de pratiques discriminatoires, qui entraînent des répercussions négatives sur la santé des personnes âgées, et il fait obstacle à leur participation et à leur inclusion sociale.

Afin d'aborder ce sujet sérieux sans nous prendre au sérieux, nous avons conçu un **ABCdaire** qui présente 26 mots ou expressions se rapportant à l'âgisme. Les 26 définitions sont volontairement rédigées afin de porter un regard critique et bien souvent humoristique sur l'âgisme. L'intention n'est pas de juger les autres, mais de prendre conscience de nos préjugés tout en riant un peu de nous-mêmes, car, l'âgisme atteint tout le monde, y compris les personnes âgées elles-mêmes. Comme il semble qu'une image vaut mille mots, des illustrations viennent animer le propos.

À chacune des définitions s'ajoutent trois rubriques :

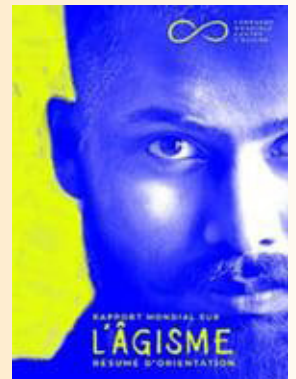
- 1) *C'est la vie !* (Des faits vécus, anecdotes, opinions);
- 2) *C'est écrit !* (Des extraits d'écrits scientifiques ou journalistiques);
- 3) *Si on changeait ça !* (Des pistes de réflexions ou d'action afin de contrer, de déconstruire l'âgisme).

Le lancement de cet **ABCdaire**, se fera dans le cadre des activités organisées à Québec en mai 2022 qui auront comme thème « Vivre et vieillir à Québec ». Merci aux RCCFC et à l'équipe VITAM pour leur soutien financier.

UN RAPPORT DES NATIONS UNIES SUR L'ÂGISME

Le 24 mars 2021, les Nations Unies de concert notamment avec l'Organisation mondiale de la santé (OMS) publiaient un rapport sur l'âgisme. « Une personne sur deux dans le monde aurait des attitudes âgistes, ce qui a des conséquences négatives sur la santé physique et mentale des personnes âgées et leur qualité de vie et coûte chaque année des milliards de dollars aux sociétés », selon le rapport.

L'arrivée de la pandémie aurait accentué les attitudes discriminatoires envers les âgés. « L'âge aurait été utilisé comme seul critère pour déterminer l'accès aux soins médicaux et aux traitements d'importance vitale et justifier l'isolement physique. » Le rapport traite des déterminants de l'âgisme, de son impact social et formule les trois recommandations suivantes :



- **Investir dans des stratégies fondées sur des données probantes...**
- **Améliorer les données et la recherche pour mieux comprendre l'âgisme et les moyens de réduire ses effets.**
- **Créer un mouvement visant à modifier le discours autour de l'âge et du vieillissement.**

POUVEZ-VOUS PARTICIPER AU QUIZZ DE PALMORE ?

Le gérontologue Erdman Palmore, qui fut professeur émérite à l'Université Duke en Caroline du Nord, a élaboré les *Facts on Aging Quiz* en 1976. Il a voulu en faire un instrument pour combattre les préjugés et la discrimination envers les personnes âgées. Ce moyen éducatif est toujours de grande actualité pour faire prendre conscience des stéréotypes qui affligent trop souvent certaines personnes. Un bel outil pour combattre l'âgisme que nous avons quelque peu adapté. **À la fin de chaque assertion, encerclez la bonne réponse** (lettre V (Vrai) et F (Faux)).

Trad. libre: A. Ledoux

1. La majorité des personnes âgées de plus de 65 ans ont des problèmes cognitifs comme les pertes de mémoire ou la démence. (V) (F)
2. Tous les sens tendent à décliner avec l'avancée en âge. (V) (F)
3. Plus de la moitié des gens âgés de plus de 65 ans n'ont plus de relations sexuelles. (V) (F)
4. La capacité pulmonaire tend à décliner avec l'âge. (V) (F)
5. La majorité des personnes de plus de 65 ans se sentent malheureuses ou démunies la plupart du temps. (V) (F)
6. La force physique tend à décliner avec l'avancée en âge. (V) (F)
7. Au moins 10 % des aînés de plus de 65 ans vivent en institution comme les CHSLD. (V) (F)
8. Les conducteurs âgés ont peu d'accidents comparativement aux plus jeunes conducteurs. (V) (F)
9. La majorité des travailleurs âgés n'ont pas la capacité et l'efficacité au travail que les plus jeunes. (V) (F)
10. Au moins 80 % des personnes âgées de 65 ans et plus soutiennent qu'ils sont suffisamment en santé pour vaquer à leurs occupations quotidiennes. (V) (F)
11. La majorité des aînés sont incapables de s'adapter aux changements. (V) (F)
12. Les vieilles personnes exigent plus de temps que les jeunes pour apprendre quelque chose de nouveau. (V) (F)
13. Il est à peu près impossible pour la majorité des aînés faire de nouveaux apprentissages. (V) (F)
14. Les réactions des personnes âgées sont en général plus lentes que celles des gens plus jeunes. (V) (F)
15. Généralement, la majorité des aînés ont des comportements semblables. (V) (F)
16. La majorité des personnes de plus de 65 ans disent qu'elles s'ennuient rarement. (V) (F)
17. Les aînés soutiennent qu'ils sont très souvent seuls. (V) (F)
18. Les travailleurs âgés ont moins d'accidents que les travailleurs plus jeunes. (V) (F)
19. Environ 20 % de la population québécoise actuelle a plus de 65 ans (V) (F)
20. La majorité du personnel du domaine de la santé accorde une moindre importance aux aînés. (V) (F)
21. La plupart des aînés disposent d'un revenu annuel inférieur au seuil de la pauvreté établi à environ 18 000 \$ au Québec en 2021 pour une personne seule. (V) (F)
22. La plupart des personnes âgées aimeraient trouver du travail ou faire du bénévolat. (V) (F)
23. La majorité des aînés éprouvent davantage de sentiments religieux en vieillissant. (V) (F)
24. La plupart des aînés de 65 ans et plus se disent rarement en colère. (V) (F)
25. La santé et le statut socio-économique des personnes âgées, comparativement aux plus jeunes, n'ont guère changé depuis dix ans. (V) (F)

Corrigé : Les assertions avec un chiffre pair sont vraies (V) et les autres sont fausses (F).



Notre comité de soutien aux initiatives (CSI) est actuellement à la recherche de personnes qui auraient des projets intéressants qui pourraient nous être éventuellement présentés. **Le mandat de ce comité est entre autres de créer ou de solliciter des projets et des activités qui pourraient bénéficier à tous les aînés.** Conférences, ateliers, présentations diverses allant jusqu'à des productions de documents ou mêmes de programmes d'éducation, de sensibilisation qui peuvent être considérés s'ils présentent un intérêt particulier et s'intègrent dans les mandats de l'OVS.

Voilà pourquoi nous faisons appel à votre expérience et à vos idées. Nous savons que les besoins des aînés sont divers. Que ce soit sur le plan humain (préjugés, stéréotypes, habitudes de vie, mieux être, relations intergénérationnelles) ou sur le plan compréhension du monde ou de la santé (technologie, sciences, découvertes médicales). Nous pensons aussi que vous avez peut-être des idées ou des suggestions qui pourraient éventuellement devenir des projets pouvant être utiles à tous les aînés.

Faites-nous part de vos idées de projets et nous essaierons avec vous de leur donner vie si cela s'y prête. Notre équipe de projets et d'activités sera heureuse de vous aider dans leur réalisation. Nous vous invitons donc, dès que possible à compléter le petit formulaire ci-dessous et de nous le retourner par courriel ou simplement de nous écrire un mot qui nous permettra de mieux comprendre votre projet et d'envisager les diverses possibilités de sa mise en œuvre.

De plus, l'OVS souhaite mettre sur pied un groupe de travail relié à la restructuration des soins de santé pour les aînés. Peut-être pourriez-vous joindre à notre chantier et ainsi contribuer à ce développement). *Voir notre page facebook à cet égard.*

Pour l'ensemble de ces projets, nous sommes à l'écoute! Merci à l'avance de votre collaboration et au plaisir de vous connaître. Vous n'aurez qu'à compléter le court questionnaire de la page suivante ou nous contacter.

L'équipe de soutien aux initiatives



Présentation sommaire de projet pour les aînés du Québec à l'OVS

Nom de votre projet :

Décrivez brièvement la nature de votre projet.

Quel sujet est visé par votre projet? (cochez)

Âgisme ()

Discrimination envers les aînés ()

Mieux-être ()

Préjugés ()

Promotion de saines habitudes de vie
alimentation, exercice physique, etc. ()

Relations intergénérationnelles ()

Résilience ()

Ressources disponibles aux aînés ()

Sensibilisation aux problèmes de santé
mentale ()

Autres _____

À quelle étape d'avancement êtes-vous dans le développement de votre projet :

- a) À l'étape d'idée seulement
- b) En cours d'élaboration
- c) Prêt à être présenté

Nous permettez-vous de vous contacter afin de discuter de votre idée de projet?

Nom _____ Téléphone () _____

Région _____ Courriel _____



Merci de votre collaboration.

Suivez-nous dans le prochain numéro du **Gérophare** et sur notre site facebook



L'équipe de soutien aux initiatives OVS

info@ovs-oas.org

info@textesetcontextes.ca

OBSERVATOIRE VIEILLISSEMENT ET SOCIÉTÉ

4565, chemin Queen Mary, bur. R-0726, Montréal (Québec) H3W 1W5

DÉBUT
MAI 2022

VOUS AIMEZ LIRE OU ÉCRIRE?

CLÉ est conçu pour vous.

Bientôt, nous mettrons sur pied un **nouveau projet de loisir littéraire**. Il s'agit d'un *Club de lecture et d'écriture en ligne* vidéoconférence qui permettra d'échanger sur les lectures que vous aimez déjà ou de partager celles qui vous seront proposées.

Dans un deuxième, CLÉ s'attardera sur la découverte des principales techniques d'écriture et vous permettra de voir en quelques étapes l'avancement d'un projet d'édition. Peut-être le vôtre!!!

CLÉ n'est pas un cours, c'est simplement un moment de plaisir littéraire et de partage des mots. Inscrivez-vous dès maintenant ou visitez notre page *facebook* pour de plus amples informations. **Début de l'activité : Mai 2022.**

Clé est une activité de :



L'ÂGISME EN UN CLIN D'ŒIL

Ginette Brûlotte

Bande dessinée de l'OVS

ÉCART DE GÉNÉRATION : COMMENTAIRES DÉRGATOIRES



Robert, Pauline (2015), L'âgisme, encore l'âgisme, toujours l'âgisme, Actualités, La voix de l'Est, 1er août 2015.

ÉCART DE GÉNÉRATION : COMMENTAIRES DÉROGATOIRES

Certes les aînés ne passent pas inaperçus lors de déplacements et lors de spectacles, nous fait remarquer Pauline Robert, une observatrice qui dénonce les commentaires réducteurs et moqueurs à l'égard des aînés. Tous ne se déplacent pas en bus nolisés. De plus, leur présence contribue au succès du spectacle et ils participent à l'essor de l'industrie touristique sous toutes ses facettes. Surtout, ils restent actifs, ils cultivent leurs intérêts et un art de vivre. Ils méritent donc le respect

 VOIR AUTRES NOUVELLES SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

CE QU'EN PENSENT NOS LECTEURS

Le mot vieillir ne devrait pas faire peur puisqu'il signifie être encore en vie. Cependant, il vient avec quelques problèmes physiques, différents pour chaque personne. En même temps, c'est un temps d'accomplissement de soi, de bénévolat, de rencontres amicales... Bref, quand la santé est encore là, c'est une période merveilleuse.

- Pauline R.

NOUVEAUTÉ

VOX POP

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 de l'âgisme « Qu'est-ce qu'une attitude d'âgisme? » « 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 **29 avril 2022**. Dès le prochain numéro, les commentaires reçus seront publiés selon le respect du thème.

Merci de votre collaboration et à bientôt.

NOUVEAU

Les rencontres

CAFÉS- RÉFLEXION



L'OVS est heureux d'offrir une nouvelle activité aux personnes aînées. 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!

Nos premiers rendez-vous :

Mardi 22 mars, 13 heures : D'abord, la santé !

Mardi 19 avril, 13 heures : Le bonheur: où loge-t-il ?

Et en mai :

Mardi 24 mai, 13 heures : Médicaments: un mal nécessaire

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

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

FONDATION  Sibylla Hesse

 iugm
Institut universitaire
de gériatrie de Montréal

LE GROUPE MAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

Québec 

 Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Canada 

 Centres
Masliah
AUDIOPROTHÉSISTES

MERCI À NOS PARTENAIRES !