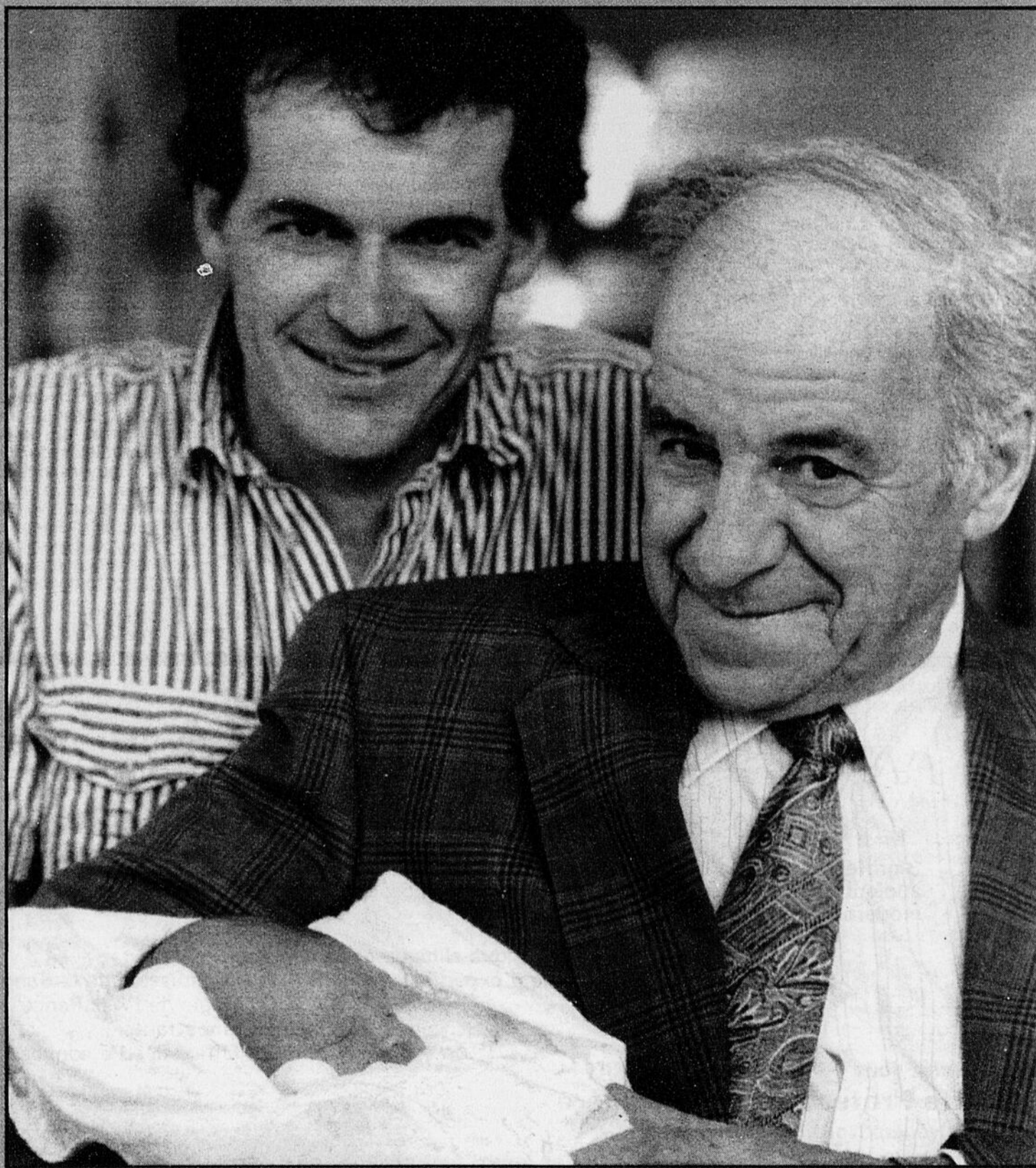


cahier spécial
La Tribune

Le bon temps



PUBLIREPORTAGE

Au sujet de...**LA SURDITÉ CAUSÉE PAR LE VIEILLISSEMENT**

La population québécoise est vieillissante et l'espérance de vie augmente. Déjà, en 1979, selon une étude épidémiologique de Statistiques Canada, on estimait à 529 100 le nombre de citoyens qui avaient franchi le cap des 65 ans. De ce nombre, 52% étaient affectés de problèmes auditifs susceptibles d'interférer avec la communication verbale.

Plusieurs personnes ont des pertes auditives à des degrés tels que leur vie en est complètement bouleversée. Malgré l'ampleur du problème, et celui-ci s'est amplifié depuis 10 ans, les personnes atteintes ont tendance à le minimiser et à s'isoler de la population active. Ainsi, ils privent les jeunes de leur expérience, de leur disponibilité et de leur affection. Les personnes âgées sont une richesse sociale et toute population équilibrée devrait en tenir compte.

Comme tout individu, la personne avançant en âge peut contracter des maladies, subir des traumatismes ou être exposée à des agents présentant des risques pour l'audition. Cependant, le vieillissement phy-

siologique amène une baisse auditive. Sans que l'on s'en rende compte, l'audition se dégrade doucement au fil des ans, jusqu'au jour où on «entend dur». On a l'impression que les gens ne parlent plus aussi clairement qu'auparavant. On entend, mais on ne comprend pas. On doit donc faire répéter.

Ce phénomène se nomme «presbyacousie». Naturellement, ce vieillissement de l'audition est différent d'un individu à l'autre et dépend de l'hérédité, les expériences vécues (travail bruyant, armée, chasse, etc.) et, surtout, de l'état de santé général.

La presbyacousie se caractérise par une dégénérescence progressive de l'ensemble des structures servant à l'audition: cellules sensorielles de l'oreille interne, fibres du nerf auditif et relais auditifs centraux. Les pertes auditives sont analysées à l'aide d'un graphique appelé «audiogramme». L'analyse de ce tracé démontre, pour la presbyacousie, une baisse auditive qui touche les sons aigus au début, atteint progressivement les sons plus graves par la suite et affecte l'audition de la nar-

le. Cette baisse de sensibilité se remarque surtout lorsque la personne âgée est en groupe ou en milieu bruyant. Dans un milieu silencieux, la personne peut comprendre si l'interlocuteur parle assez fort, mais dès qu'un bruit survient, l'oreille atteinte n'arrive plus à déchiffrer les messages.

En effet, une oreille normale possède 20 000 cellules nerveuses pour analyser toutes les tonalités de la voix humaine. Alors, comment peut-on entendre lorsque 10 000 de celles-ci sont mortes à cause de la vieillesse?

La presbyacousie cause parfois des «sillelements» ou des «bourdonnements» d'oreille et, très souvent, une intolérance à la voix forte. Par exemple, une personne âgée peut demander aux gens de parler plus fort parce qu'elle n'entend pas, mais lorsque ceux-ci élèvent la voix, la personne trouve qu'ils parlent trop fort.

L'effet de cette baisse auditive affecte, avec le temps, la vie sociale des personnes âgées. Elles obligent leurs proches à parler plus fort et incommode parfois les autres à cause du volume trop élevé du téléviseur.

La personne ayant une perte auditive si lentement installée a même tendance à penser qu'elle entend normalement, ne se souvenant plus de ce qu'est une audition normale. Mais, par la

suite, la perte auditive progresse et il est difficile pour cette personne de continuer à fonctionner avec les moyens d'adaptation qu'elle avait développés. C'est alors que la personne âgée s'isole. Elle fuit les regroupements, ses activités diminuent et la déprime s'installe... Naturellement, ce fait précipite le vieillissement et affecte directement le plaisir de vivre.

L'audition, comme la vision, est un sens primordial de communication et l'humain, jeune ou âgé, ne peut vivre sans communiquer. Que faire alors? Le vieil adage dit: «Vaux mieux prévenir que guérir» et cela vaut également pour la surdité. Même si la presbyacousie ne se guérit pas, il faut veiller à ce que sa capacité d'adaptation ne s'estompe pas et que la déprivation du nerf auditif s'installe.

Il existe des spécialistes de la santé qui sont spécialement formés pour aider les malentendants, qu'ils soient jeunes ou âgés. Au départ, il faut consulter et avoir un examen audiolgique complet qui déterminera la capacité auditive des deux oreilles. Par la suite, et dépendamment du degré de la perte, l'audiologiste conseillera certains moyens afin d'aider la personne âgée à compenser cette perte auditive. Cela peut être tout simplement des conseils pour optimiser l'audition restante ou encore, des stratégies d'écoute données aux proches.

L'appareillage auditif peut également être une solution,

mais pas dans tous les cas. C'est l'audiologiste qui guidera la personne âgée vers cette possibilité si cela s'avère nécessaire. Par contre, depuis quelques années, cette méthode aide de plus en plus de gens étant donné le développement considérable de la technologie dans ce domaine.

Il existe également d'autres aides techniques qui facilitent la vie des personnes mal-entendantes: amplificateurs de téléphone, appareils infra-rouge pour le téléviseur, détecteurs divers (de sonnerie de porte et de téléphone, d'avertisseur de fumée, etc.).

Finalement, il y a possibilité de réadaptation chez les personnes âgées ayant une perte plus prononcée. Ainsi, des cours de lecture labiale (sur les lèvres) peuvent augmenter la capacité de compréhension jusqu'à 30%.

La surdité due au vieillissement n'est pas négligeable car elle peut devenir un handicap pour la personne âgée. À l'approche de la soixantaine, il est donc sage de consulter un spécialiste de l'audition qui peut vous fournir les moyens pour que ce sens irremplaçable ne vous quitte jamais. De cette façon, vous pourrez rester actif dans la société beaucoup plus longtemps!

M. Michel Rheault,
audiologiste

**Centre de Santé Auditive**

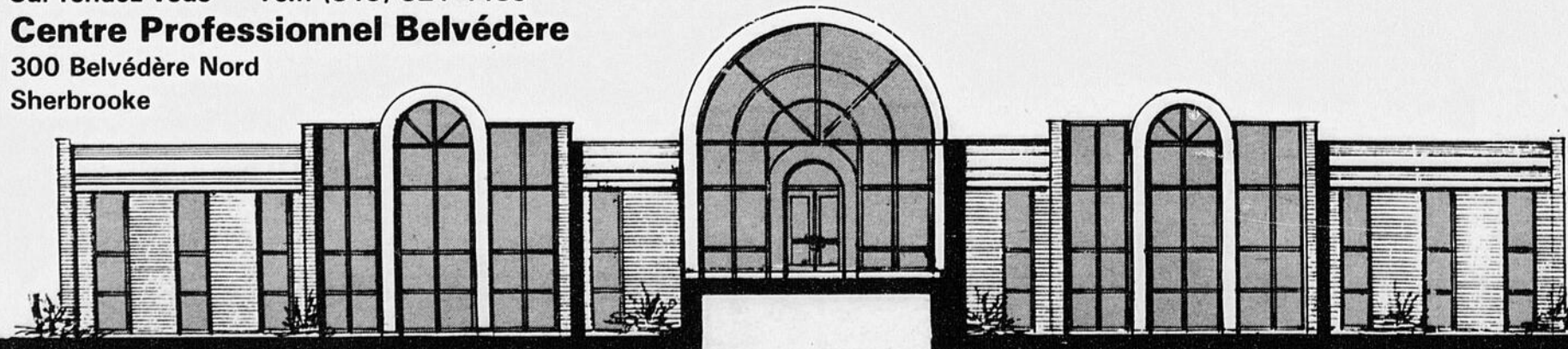
3 professionnels de la santé auditive sont réunis sous un même toit (O.R.L., audiologiste, audioprothésiste). Le Centre de Santé Auditive possède les équipements cliniques spécialisés les plus modernes et les plus complets au Québec.

- Examen d'audition diagnostique-clinique et de dépistage
- Examen d'audition en vue d'expertise:
 - C.S.S.T. (Commission de la Santé et Sécurité au Travail)
 - R.A.A.Q. (Régie de l'Assurance-automobile du Québec)
 - Anciens Combattants
 - O.P.H.Q. (Office des Personnes Handicapées du Québec)

Sur rendez-vous - Tél.: (819) 821-4439

Centre Professionnel Belvédère

300 Belvédère Nord
Sherbrooke



L'AMOUR DONNÉ NOUS EST TOUJOURS REMIS AU CENTUPLE!

Qui n'a pas entendu parler de Suzanne Gendron ou n'a pas lu de ses textes passionnés consacrés à la défense des droits des aînés? Tous ceux que cette cause touche ou concerne la connaissent bien, les autres ne peuvent qu'acquiescer à ses écrits pleins de bon sens et de compassion.

Mais qui se cache derrière cette femme à l'allure avenante, au sourire généreux et à la parole... facile. Tout d'abord un coeur, un grand coeur... jadis probablement blessé, mais aujourd'hui débordant d'affection et de tendresse envers tous ceux qui ont soif de chaleur humaine! Pour faire équilibre, elle sait être une femme d'idées, énergique, qui n'a pas peur des mots et sait les utiliser. À son image, ses écrits sont tour à tour tendres, violents, agressifs même, mais toujours au service d'une bonne cause.

Une enfance heureuse...ou presque

Fille adoptive de Desneiges et Félix Gendron, Suzanne a passé toute sa vie dans sa ville d'emprunt, Sherbrooke, loin de Québec, sa ville d'origine. Sa petite enfance se déroule sous l'enseignement du bonheur, choyée par des parents qui n'attendaient qu'elle pour déverser leur bonté et leur affection. Ce n'est qu'en vieillissant que Suzanne se rendra compte de l'isolement de sa nouvelle famille. Félix et Desneiges ne voient plus une partie de la parenté pour la simple raison qu'ils en ont été rejetés. Dans les années 30, les enfants adoptés n'étaient pas d'emblée les bienvenus, de même que leurs parents. Curieuse époque où un geste d'amour entraînait avec lui brimades et solitude!

Pourtant Félix et Desneiges n'en démordent pas: si on ne veut accepter leur fille qu'ils adorent, ils ne verront plus tous ceux qui ne peuvent comprendre. Situation douloureuse, dramatique même pour la petite Suzanne qui ne demandait qu'à s'épanouir dans une grande famille; la voilà qui se heurte au mur de l'incompréhension et de l'intransigeance.

Grandir dans l'adversité

En dépit de ce climat familial malsain, Suzanne grandit et s'initie au don de soi et au partage. Faut dire qu'elle a de bons professeurs. Question de service et de gratuité, Desneiges et

Félix Gendron en connaissent un bout. Excellente dentellière et couturière, Desneiges travaille bénévolement au reprisage minutieux des soutanes des prêtres de Beauvoir, alors que Félix participe à la construction du chemin de croix du sanctuaire.

Suzanne apprend vite. Sa première action bénévole remonte à l'époque de ses huit ans, alors que tous les matins, avant la classe, elle aidait un voisin âgé un peu impotent à attacher ses souliers! Preuve que la valeur n'attend pas le nombre des années!

En plus d'avoir dû affronter l'hostilité d'une famille, Suzanne, sur le point d'entreprendre ses études secondaires, découvrira la mesquinerie d'institutions privées qui lui refuseront l'accès de leurs classes. La raison, toujours la même: elle est une enfant adoptée! Dire que ces mêmes institutions se disaient chrétiennes et dispensaient un enseignement religieux!

Une fois de plus, Desneiges et Félix soutiendront leur fille; elle fera son cours secondaire dans un pensionnat à l'extérieur de la ville. Dépenses supplémentaires pour le couple, qui ne vit que du modeste salaire d'ouvrier de Félix... ils se priveront donc un peu plus. Suzanne poursuivra donc ses études en toute quiétude dans un milieu chaleureux où jamais il ne sera question de ses origines. Quel soulagement!

Et la vraie vie commence

Diplôme en poche, c'est au C.S.C.S.-Estrée que Suzanne fait son entrée sur le marché du travail. En fait, elle y apprendra bien plus que le travail: elle y découvrira la misère et la souffrance humaines. Secrétaire au Service aux aînés du C.S.C.S., elle en verra de toutes les couleurs. Précisons qu'en ce temps-là, occuper ce poste voulait dire accueillir les bénéficiaires, procéder à l'ouverture de dossiers et bien souvent soulager sur-le-champ la détresse et le dénuement.

Tout devient clair pour Suzanne: ces gens démunis ne lui ressemblent-ils pas? Ne sont-ils pas eux aussi rejetés par leurs proches et par la société? Ne sont-ils pas avides d'attention et de chaleur? Tout devient tellement clair, que c'est à eux que, sans le savoir, elle décide de consacrer ses énergies et de

prodiguer son affection.

Première manifestation de cette sympathie envers les aînés oubliés: la collecte de cadeaux de Noël. Avec la complicité de ses chefs de service, des animateurs de télévision René Ouellette, André Breton, Jacques Tremblay, elle sollicite des cadeaux auprès des marchands locaux. Une fois emballés et enrubannés, ces «petit quelque chose» sont distribués à celles et ceux qui, seuls sans famille ou oubliés, vivaient dans les «foyers» ou les «hospices».

C'est aussi grâce à elle que de nombreux bénéficiaires de centres d'accueil et d'unités de soins prolongés reçoivent soit des cartes anniversaires et de Noël, soit des appels téléphoniques qui font tellement chaud au coeur.

En-dehors de ces actions très «spéciales» la marque de commerce de Suzanne c'est l'aide au quotidien, dans les petits gestes de la vie courante. Je devrais dire dans l'ombre même. A combien de personnes a-t-elle appris à écrire, du moins à signer les lettres destinées à leurs proches. Lettres que bien souvent elle a elle-même écrites. Pour combien de personnes a-t-elle rédigé les déclarations de revenus, et ce pour une somme dérisoire. Pour combien de personnes a-t-elle réclamé des soins et services auxquels elles avaient droit?

Écrire pour louer...ou dénoncer

Voilà le domaine où Suzanne donne sa pleine mesure: l'écriture. Toujours fascinée par le pouvoir des mots, d'abord ceux de la poésie et de la prière, elle s'en sert pour réclamer, louer, critiquer, à tout le moins exprimer ses idées. Elle écrit à tous ceux qu'elle croit susceptibles d'agir sur le sort fait aux aînés: aux députés, ministres, aux autorités municipales, aux journaux. À tous ceux qui peuvent intervenir dans la situation des aînés. Pour eux elle réclame la qualité de vie, des soins adéquats, le respect. Pour eux, elle dénonce les abus tant physiques que moraux. Honnête, elle sait aussi clamer bien haut les décisions favorables, les bons gestes envers les aînés.

Maintenant à la retraite forcée depuis un an, à cause de la maladie, Suzanne poursuit son cheminement. En paix avec son passé, entourée de sa grande



Suzanne Gendron, une femme heureuse qui trouve son bonheur dans l'attention qu'elle accorde aux autres.

famille de «voisins et d'amis», elle profite à plein de tout ce que la vie lui offre de bonheur, d'amitié partagée et de plaisir de faire plaisir. Plus que jamais elle est à l'écoute de ses «chers aînés», sans oublier les jeunes qui, eux aussi, partagent sa vie. Elle aime les recevoir, les écouter, les initier au respect envers les aînés et au plaisir de la gratuité du service.

Et l'avenir?

Ayant toujours eu une vie bénévole intense qu'elle a menée de front avec son travail, Suzanne s'engage sans appréhension dans une retraite, qui bien qu'un peu forcée, elle veut pleine, intense. A tous elle recommande de ne pas se laisser aller, de ne pas se retirer dans une tour d'ivoire de solitude, mais

d'aller vers les gens. En femme ordonnée qu'elle a toujours été, Suzanne recommande le partage des choses: du temps pour soi et du temps pour la famille. Combien d'aînés ratent leur troisième âge à attendre leurs enfants ou petits-enfants.

Son rêve secret: écrire un livre pour raconter sa vie avec les aînés, dévoiler toute la richesse des moments partagés avec eux. D'ailleurs, ce livre, il est déjà amorcé... Gageons qu'il sera comme Suzanne... attendrissant, véhément, passionné et surtout débordant d'affection! D'ici là, Bonne chance Suzanne!

Ce cahier est une réalisation du service de la publicité de La Tribune en collaboration avec le Conseil régional de l'Âge d'or de l'Estrée.



UNITÉ SPÉCIFIQUE: Milieu de vie pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Depuis une dizaine d'années, à l'hôpital d'Youville de Sherbrooke comme dans les autres établissements de soins de longue durée au Québec, nous observons une croissance continue du nombre de malades présentant des atteintes cérébrales telles que la maladie d'Alzheimer.

Cette maladie se caractérise par une détérioration progressive des fonctions mentales se manifestant d'abord par une perte de mémoire, en particulier la mémoire des faits récents. À mesure que la maladie évolue, la mémoire continue de diminuer et d'autres manifestations apparaissent entre autres une altération du jugement, de la concentration et de l'orientation. Au stade modéré de la maladie, la personne a souvent des troubles de la personnalité, de l'humeur ou du comportement. En plus, elle a de la difficulté à exprimer ses besoins et ses émotions, elle est incapable de prendre une décision et prend plus de temps pour exécuter une tâche qui se faisait avant de façon automatique. Finalement, la personne devient complètement incapable de prendre soin d'elle-même et la famille doit donc intervenir.

Souvent, la personne ne retrouve plus sa maison lorsqu'elle prend une marche. Parfois, elle est agressive parce qu'elle ne comprend pas la situation ni ce qu'on lui demande même si cela paraît simple. À un stade plus avancé de la maladie, la plupart des personnes atteintes ont besoin d'être hospitalisées parce qu'elles requièrent de l'aide pour s'alimenter, se laver, s'habiller et pour accomplir toutes les activités quotidiennes.

Les résidents en institution sont généralement incommodés par les comportements de ces personnes qui s'égarrent, qui entrent dans leur chambre et qui fouillent dans leurs effets personnels. Les intervenants de l'hôpital doivent faire un choix soit à utiliser plus de médicaments et de contraintes physiques pour ces personnes qui

dérangent, ou soit améliorer la qualité de vie de tous.

Devant la problématique causée par la cohabitation avec les autres et le souci de trouver des modèles de soins plus adaptés à cette clientèle, la direction et plusieurs membres de l'équipe multidisciplinaire (médecin, infirmières, ergothérapeutes, psychologue) de l'hôpital d'Youville se sont penchés sur ces problèmes pendant quelques années. Ils en ont étudié la nature et l'évolution et esquissé quelques voies de solution. Une hypothèse veut que l'aménagement du milieu physique et l'organisation du travail contribuent à améliorer les conditions de vie de ces personnes tout en facilitant la tâche des intervenants.

Dans cette perspective, une première expérience fut faite au cours de l'été 1986. On a réuni dix malades, dont neuf étaient atteints de la maladie d'Alzheimer, dans un espace extérieur spécifiquement aménagé, adapté à leurs besoins, qu'on a appelé «jardin prothétique». Cinq jours par semaine, les participants étaient amenés au jardin où un programme d'accueil et d'activités était mis en oeuvre.

Après quelques semaines de fonctionnement, nous avons constaté une meilleure satisfaction des autres malades sur les unités de soins. Ils se sentaient soulagés et sécurisés. Nous avons observé chez les participants une augmentation de la force physique au niveau de la tolérance et de l'endurance. Quant qu'au personnel, il n'était plus stressé à penser que leur patient fouillait ou fuyait de l'unité pendant qu'il dispensait des soins aux autres malades. Finalement le climat de l'unité en fut grandement amélioré à tous les points de vue.

Les résultats positifs de cette première démarche ont convaincu l'hôpital de poursuivre l'expérience, mais cette fois à l'intérieur, en un lieu qu'on a appelé «l'unité spécifique».

Conception

En janvier 88, l'hôpital décide de réserver une unité de soins de longue durée à un groupe de personnes aptes à la marche, présentant des démences irréversibles d'un stade modéré à sévère et manifestant des comportements de fouille, d'errance ou de fugue.

L'unité veut permettre, dans un environnement adapté et en utilisant une approche particulière, l'amélioration de la qualité de vie de ces personnes. Un certain nombre de principes d'approche sont posés et des précautions sont prises pour faire de l'unité un milieu de vie à la fois agréable et animé, un lieu permissif, mais sécuritaire. L'équipe cherche à contrôler les causes responsables des problèmes qu'ils soient reliés à l'environnement physique, aux relations interpersonnelles, à la prise de médicaments ou aux problèmes de santé de ces malades.

Conformément à l'approche choisie l'objectif est de respecter l'individu pour ce qu'il a été dans le passé et tel qu'il est maintenant malgré ses comportements considérés comme «hors normes». L'espace est donc aménagé de façon à recréer un milieu de vie favorisant l'expression de l'errance et la manipulation d'objets. Le but principal de ce concept est de compenser par l'environnement, les problèmes de désorientation, de perte de mémoire, de perte de capacité au niveau social et de détérioration de l'estime de soi.

À cet égard, l'équipe soignante adopte une attitude chaleureuse et respectueuse de la personne considérant qu'elle a toujours besoin d'aimer et d'être aimée. L'utilisation de ses habitudes antérieures est valorisée à travers la routine quotidienne. Les forces, les limites et le rythme des résidents sont respectés dans les activités offertes. La présence constante du personnel ainsi que les gestes d'affection et de valorisation permettent d'assurer à ces

malades une sécurité physique et psychologique.

Soutien aux familles

La famille est pour la personne âgée malade le dernier ancrage avec le passé, et surtout, avec son identité. Même si elle n'est pas toujours en mesure de reconnaître les personnes, la présence d'un visage familier lui apporte souvent le calme, le confort et la sécurité. Mais les familles ont leurs propres problèmes et leur vie à vivre. Elles doivent de plus assister leur parent âgé. Les familles vivent souvent un deuil important et un sentiment de culpabilité à la suite de l'hospitalisation à long terme d'un des leurs. Elles se sentent souvent impuissantes à procurer une assistance et à maintenir une relation satisfaisante avec la personne placée en établissement.

Un programme a été conçu dans le but d'informer et de soutenir les familles, ainsi que pour faciliter le maintien de la relation parent/malade et l'implication des familles dans les soins. Elles ont été sensibilisées à l'importance de leur rôle, ont partagé leur expérience avec des gens vivant des situations semblables et ont en même temps reçu support et encouragement. Elles ont aussi développé des habiletés dans leur relation avec leur parent malade et avec le personnel.

Soutien au personnel

Le personnel est formé afin de répondre aux besoins reconnus de la clientèle et à la compréhension de ses comportements. Le programme de formation est conçu dans le but d'accroître les connaissances sur le vieillissement de la personne et sur les modifications du cerveau des personnes atteintes de démences. De plus, cette formation permet de mettre à jour différentes méthodes thérapeutiques et de développer certaines habiletés.

Pour contrer les risques de dépense professionnelle, un programme de soutien est mis en place. Les membres du per-

sonnel soignant se réunissent régulièrement pour discuter des questions cliniques. Ces rencontres constituent une occasion d'échanger sur les manières de faire et d'intervenir. Ils sont surtout l'occasion de partager avec les autres les sentiments vécus. Des techniques de relaxation sont expérimentées pour aider le personnel à comprendre l'importance et la pertinence de maintenir leur propre équilibre mental.

Conclusion

Ce milieu de vie semble améliorer sensiblement la qualité de vie des personnes ayant des atteintes cérébrales organiques notamment en diminuant de beaucoup l'usage de certains médicaments et en éliminant les contraintes physiques. Il règne un calme surprenant à l'unité, cette tranquillité peut s'interpréter comme l'effet positif du climat de confiance entre le malade, sa famille et le personnel soignant. Même si la communication verbale avec ces personnes n'est peut-être pas toujours possible, une sécurité affective générée par des contacts compréhensifs et chaleureux permet leur mieux-être.

En attendant le jour où il sera possible d'apporter aux gens atteints de démence un espoir de guérison, nous tentons de leur offrir un milieu de vie qui leur procure le soutien et la sécurité dont ils ont besoin. Si nous demeurons très impuissants devant l'évolution de leur maladie et que nous ne pouvons ajouter des années à la vie, nous savons par contre que nous pouvons ajouter de la qualité à la vie.

Jacqueline Francoeur
Infirmière-chef



Le jour où j'ai rencontré quelqu'un qui n'était pas malade d'Alzheimer...

Il est bien 10 h 00 du matin; je marche comme je le fais souvent dans le parc près du lac, lorsque j'aperçois ce Monsieur assis sur un banc et qui regarde droit devant. À côté de lui, un journal; sur sa tête un chapeau de toile légère et dans sa main, un livre.

Je m'apprête à continuer ma promenade lorsqu'une voix tranquille m'interpelle.

— «Ce n'est pas ce que vous pensez jeune homme!»

— «... !!! (long silence!) serait-ce le moment de me remettre à courir?» me dis-je en moi-même.

— «Je réfléchis!» dit-il. «On peut encore réfléchir à mon âge, non?»

Et il poursuit: «Ce n'est pas parce qu'on vieillit qu'on perd nécessairement la tête, vous savez. Bien sûr il y a des jours où j'y vois un peu moins bien et parfois, je n'entends pas tout; mais avouez que des fois, on ne manque pas grand-chose à ne pas tout saisir. Je marche probablement aussi moins vite que vous, mais ça me permet de penser plus longtemps à des choses possiblement plus importantes. J'ai beaucoup de souvenirs à classer vous savez... et d'idées à mettre en ordre aussi; je n'ai pas non plus fini ce que j'avais à faire ici: il faut que je m'organise si je veux pouvoir réaliser quelques-unes de ces choses auxquelles j'ai dit tant croire depuis toutes ces années.

Je crois deviner vos idées jeune homme! Vous seriez psychologue ou quelque chose du genre que ça ne me surprendrait pas! Ça se voit à votre air étonné! Si je vous laissais parler vous me diriez sans doute à peu près ceci concernant le fait de vieillir normalement.

— Il ne se produit pas de changement intellectuel notable avant tard après la soixantaine. Par exemple: «Je peux facilement comprendre des idées qu'on m'explique, faire des liens entre les choses et porter un jugement adéquat sur les situations de la vie».

— Ensuite, on peut noter une légère diminution de la capacité à résoudre des problèmes complexes comportant des données nouvelles: «En effet, je mets plus de temps et il m'est



(Photo Paul St-Arnaud)

parfois plus difficile de trouver des solutions à des problèmes pratiques de la vie courante. Comment m'organiser efficacement par exemple pour, du même coup, faire mes courses, l'épicerie, aller chercher ma femme chez le médecin tout en ne perdant pas de vue qu'il faut réparer le faite du toit de la maison qui coule?» C'est plus laborieux de planifier toutes ces choses qu'avant; mais en général, j'y arrive. C'est pourquoi je tiens plus à mes habitudes; la routine m'aide à rencontrer toutes ces exigences de la vie courante.

— Les souvenirs anciens sont mieux conservés que les événements récents qui eux s'en-

registrent et se rappellent plus difficilement qu'avant. «J'oublie parfois ce que j'ai mangé pour déjeuner — ça ne vous arrive pas, vous? Par contre, je me souviens très bien de mes règles de grammaire, je sais encore parler anglais et je merends très bien compte des choses dont je ne me rappelle pas; c'est bien de savoir qu'on ne sait pas... Ça évite de perdre son temps à chercher inutilement».

— Il est plus difficile d'être attentif à plusieurs choses en même temps. «Par contre, je réussis très bien à me concentrer sur mon émission de télévision préférée et ce, même quand la maison est pleine de

visite».

— De même que les muscles peuvent devenir plus rigides avec l'âge, certaines activités mentales telle la capacité de bien voir l'ensemble d'une situation comptant de nombreux éléments complexes et nouveaux peut être ralentie.

«Oui Monsieur, je dois admettre que c'est à peu près ce que je vous dirais. J'ajouterais cependant qu'elles existent bel et bien ces maladies du cerveau; qu'on les appelle démence d'Alzheimer ou autres, elles bouleversent la vie des personnes affligées et de leurs familles. C'est pourquoi il faut continuer à tout faire pour comprendre et aider.

Et j'ajouterais qu'on doit affirmer bien fort, et vous en témoignez fort éloquemment d'ailleurs, qu'il est possible de vieillir sainement sans qu'un quelconque oubli bénin ne vienne sonner l'alarme d'une maladie grave éventuelle ou semer indûment la panique dans le coeur. Vieillir, c'est continuer à changer comme on le fait toute notre vie durant. Et cela n'est pas pour autant anormal. Les personnes âgées agissent parfois un peu différemment des personnes d'âge adulte mais leurs comportements demeurent en général très efficaces et adaptés tant à leurs intentions qu'à leur contexte de vie».

C'est alors qu'il porte à nouveau son regard au loin. Il ouvre ensuite le livre, y trace quelques mots et des lignes. «Bonne journée jeune homme, et prenez garde à vous», dit-il en se levant d'un trait et en s'éloignant d'un pas assuré. Je m'assieds sur le banc, une phrase encore non terminée à la bouche: «M'avait-il écouté? Qu'ai-je à comprendre que je ne saisis pas?» Je cherche des yeux le point que fixait son regard: il n'y a pourtant là qu'un lac...

Je réalise que ce vieux Monsieur me fascine: la science rend compte d'une bien petite partie de la réalité de la vie humaine, de sa grandeur et de sa vigueur surtout... C'est la détermination à continuer de s'accomplir encore plus et mieux à travers des projets de vie non encore réalisés et tourné vers l'avenir qui semble donner un sens au fait de vieillir pour cet homme. Est-ce ainsi pour tout le monde? Décidément, y'a beaucoup à réfléchir!

Gilles Forest, M.A. Ps.
Psychologue
Responsable du service
de Psychologie
42205

LES RÉSIDENCES POUR RETRAITÉS ET PRÉRETRAITÉS

Avec leurs halls d'entrée de luxe et leur imposante structure, les résidences multiservices pour retraités et préretraités se donnent des airs de grands hôtels. Depuis quelques années, c'est par dizaine que ces tours gigantesques apparaissent dans le paysage des banlieues et des villes. Un marché encore jeune, aux multiples formules et dans lequel il est encore bien difficile de se retrouver.

Les résidences multiservices ajoutent à leurs appartements de dimensions variables une gamme complète de services. Les dépliants publicitaires sont alléchants et fort prometteurs. Cafétéria, service d'animation

et de loisirs, chapelle, services infirmiers, piscine intérieure, salle de gymnastique, atelier de bricolage, salon de coiffure, comptoir bancaire, etc., les promoteurs rivalisent d'imagination dans la gamme des «services sur place». Véritables villages, offrant transport en commun, services médicaux sur place, tous ces centres offrent en plus des systèmes de sécurité à toute épreuve. Rien n'est négligé pour rassurer la clientèle (sonnette d'alarme, caméra en circuit fermé, gardien de sécurité, etc.).

Il faut compter en moyenne entre 600\$ et 775\$ par mois pour un studio de 600 pieds car-

rés comportant une pièce et une salle de bains, un prix qui peut grimper jusqu'à 900\$. Certains studios ne sont équipés que d'un mini-réfrigérateur et leurs locataires doivent prendre tous leurs repas à la cafétéria. D'autres sont munis d'un micro-ondes et quelques-uns offrent la cuisine complète. Les deux, trois ou quatre pièces sont généralement équipés d'une cuisine complète et la plupart du temps, le frigo et la cuisinière sont inclus. Le prix oscille entre 780\$ et 1 650\$ par mois et les superficies varient entre 850 et 1 400 pieds carrés. Ces montants incluent généralement le chauffage, l'électricité, un stationnement extérieur, les services de loisir, de minibus, aux services infirmiers, à certains services médicaux, de même qu'aux salles communautaires.

Il faut toutefois savoir que certains services sont presque toujours en supplément. Le stationnement intérieur, l'entretien ménager (40 à 55\$/semaine), les repas, les sorties. Certains des salles à manger affichent des décors somptueux, on y trouve parfois un bar salon attenant. Certaines résidences offrent aussi le service aux chambres moyennant quelques dizaines de dollars par mois de plus. À surveiller l'horaire des repas, souvent à heure fixe, parfois deux services par repas et dans quelques cas, disponibles en tout temps. Les prix varient entre 120 et 190\$ par mois pour un repas par jour! À vous de faire le calcul pour une semaine, un mois et une année. Avant d'arrêter votre choix sur l'une ou l'autre de ces résidences il serait sage d'évaluer avec réalisme l'utilisation que vous ferez de tous ces services. Une piscine intérieure ajoute un cachet, mais vous y baignerez-vous? Un stationnement intérieur n'ajoutera rien à votre confort si vous n'avez plus de voiture. La présence d'une chapelle peut être appréciée si vous avez peine à sortir, mais sera plutôt inutile si vous appréciez les sorties.

Il ne faut pas non plus surevaluer les services offerts aux clientèles autonomes. Dans plusieurs cas, les services médicaux offerts se résument à la proximité d'une clinique médicale où votre carte-soleil défraie et où vous devrez prendre rendez-vous comme les autres patients. Si la présence d'un médecin sur place est rassurante, il ne faut pas perdre de vue que le coût de son local et son salaire sont défrayés par la Régie de l'assu-

rance-maladie du Québec et ne peuvent justifier un loyer exorbitant. Quant aux infirmières, leurs services varient d'une résidence à l'autre. Dans plusieurs cas, cela se limite à une permanence à l'infirmierie pour des premiers soins mineurs. Elles sont parfois présentes 24 heures parfois seulement le jour.

Il faut aussi se méfier de la location sous pression. Si vous le pouvez, informez-vous auprès de résidents que vous aurez vous-même sélectionnés.

Les conseillers en location

En même temps qu'apparaissent les tours des résidences multi-services, naissent ici et là des firmes de conseillers en location, spécialisées dans ce marché. Ces agences de location évalueront gratuitement vos besoins et votre budget, dresseront une liste de résidences susceptibles de vous convenir et négocieront les termes de votre location. Dans certains cas, pour une trentaine de dollars, on vous accompagnera lors des visites. Sans que vous n'avez rien à déboursier, ces firmes pourront vous mettre en contact avec des déménageurs, des services financiers ou des spécialistes en courtage immobilier pour la vente de votre maison. Ces services sont semblables à ceux qu'offrent les agents d'immeubles et la commission de l'agence est à la charge des propriétaires de la résidence.

Évidemment, s'ils vous font gagner un temps précieux, tous ces conseillers en location moussent les produits actuellement offerts sur le marché. Et vous pouvez vous acquitter de toutes ces étapes vous-même et choisir tous les professionnels concernés dans votre propre réseau. Avant de vous engager, évaluez donc avec soin vos besoins réels.

Services pour locataires semi-autonomes

Certaines de ces résidences multiservices ouvrent également leurs portes aux personnes semi-autonomes et ont même aménagé des étapes réservées à ce type de clientèle. On évalue généralement à une heure trente par jour la durée des soins à dispenser aux personnes semi-autonomes. L'aide pour le bain, les transferts du lit au fauteuil roulant si nécessaire, le changement de pansements, la distribution de médicaments ou autres soins légers sont ainsi dispensés.

Cependant, si un de vos parents ou vous-même êtes en perte d'autonomie, il serait sage de connaître avec exactitude les services offerts aux personnes semi-autonomes, car la définition de ce terme peut varier d'un endroit à un autre. Il va sans dire que ces services ne sont pas compris dans le loyer de base et coûtent en moyenne plus de 750\$ par mois. D'autre part, les services de maintien à domicile des C.L.S.C. offrent gratuitement ce type de services aux personnes admissibles à leurs programmes. Il serait peut-être judicieux d'envisager également cette solution qui s'avère bien moins coûteuse. Vous pourrez obtenir des informations sur le maintien à domicile des personnes semi-autonomes en vous adressant à votre C.L.S.C.

Avant de louer

Que vous soyez à la recherche d'une résidence pour vous-même ou pour vos parents, cet aide-mémoire vous aidera à évaluer les services, vos besoins et votre budget. Le coût du loyer, incluant le chauffage, l'électricité et quelques services de base pour un tel appartement ne doit pas dépasser 40% du revenu brut.

À vérifier

- Les services inclus dans le prix de location et les services disponibles sur demande et le taux d'augmentation annuelle du loyer et des repas.
- Les installations citées dans la publicité existent-elles?
- Les services offerts (chapelle, salle de gymnastique, etc.) et les activités de loisir répondent-ils à vos besoins?
- La nature réelle des services médicaux.
- La disponibilité des salles communautaires (pourrez-vous y aller souvent et gratuitement?) Y a-t-il des aires de repos et de loisirs à l'extérieur?
- L'âge moyen des locataires.
- Le service de transport disponible et les horaires de la cafétéria.



ÉQUIPEMENT MÉDICAL
PHYSI-MED ENR.
 VENTE - DISTRIBUTION

ACCESSOIRES FONCTIONNELS,
 FAUTEUILS ROULANTS,
 LITS D'HÔPITAUX

LE CONFORT À VOTRE PORTÉE

- Ce fauteuil s'élève et s'incline complètement.
- Commande de contrôle facile à utiliser
- Fonctionne à l'électricité

Rampes d'accès antidérapantes ultra légères, télescopiques et facilement transportables.
 3 grandeurs disponibles (5, 7 et 8 pieds).
 Modèle court s'insère dans un sac.
 Rendent accessibles immeubles et véhicules, pouvant supporter de 350 à 750 lb selon le modèle.

40968

783, Longpré
 Sherbrooke, Qué. J1G 4S8
 Tél.: 823-1232

PHYSI-MED est une division des
 équipements adaptés
 PHYSIPRO Inc.

Villa de l'Estrie

PRÉ-RETRAITÉS, RETRAITÉS AUTONOMES, PERTE D'AUTONOMIE LÉGÈRE, OU CONVALESCENTS.

- Supervision & assistance médicale 24 h.
 - Repas servis aux tables (option sans repas)
 - Entretien ménager hebdomadaire
 - Buanderie à l'étage SANS FRAIS
 - Chapelle, aumônier résidant, loisirs organisés
 - Piscine, SPA, accomodation, salon coiffure
 - Stationnement, comptoir bancaire
 - 11/2, 21/2, 31/2, 41/2 SEMI-MEUBLÉ, TOUS LES SERVICES INCLUS, chauffés, éclairés, eau chaude.
- NOUS POSSÉDONS 10 ans d'expérience vous offrant sécurité, bien-être et qualité de vie exceptionnelle.

Visite et location 7 jours: 11 à 18 h.

3300 DES CHÊNES
 SHERBROOKE, QC

Arrière "Sears", Carrefour de l'Estrie

823-1123

41141

**ATTENTION SPÉCIALE
 POUR GENS NÉCESSITANT PLUS DE SOINS
 OU D'ASSISTANCE.**

L'autre côté des choses...

QUAND LA PRATIQUE DU DIMANCHE NOUS INTERPELLE

La belle saison nous revient avec ses invitations à la liberté, au loisir et, pourquoi pas, à l'approfondissement de notre vie spirituelle, qui est une vie de relation avec Dieu et avec les autres. Une vie chrétienne cohérente devrait inclure une pratique régulière du dimanche. Participer à l'eucharistie, aller à la messe comme on disait plus volontiers dans un passé récent, s'avère être une démarche essentielle à l'expression de la foi en Jésus-Christ. Force est de constater que les convictions se sont émoussées autour de la célébration du dimanche, le jour du Seigneur. Notre société, moins unanime et plus sécularisée, nous fournit tout un arsenal de raisons pour escamoter cette rencontre à l'église, où le repas eucharistique nous convie.

Ce n'est pas d'hier que les chrétiens se réunissent au nom de Jésus-Christ pour écouter sa Parole, partager le Pain de Vie, prendre en charge mutuelle les besoins matériels et spirituels de la communauté. La toute première communauté de Jérusalem, après le départ du Christ, est présentée comme un modèle à imiter, un idéal vers lequel tendre. Qu'on relise le chapitre 2, versets 42 à 47 du livre de la Bible, appelé les Actes des Apôtres. Plus on est proche des origines de la pratique chrétienne, plus il faut s'en inspirer pour aujourd'hui. C'est un principe de Tradition qui a une valeur d'exemple à suivre.

Vers 150 de notre ère, un philosophe chrétien nommé Justin, fréquentait à Rome une paroisse (communauté chrétienne) et nous a laissés une description de la messe du dimanche qui, déjà à cette époque, était un devoir impérieux pour les disciples du Christ. Ils assistaient à la messe au péril de leur vie, car les persécutions se multipliaient dans tout l'empire. Les chrétiens du temps avaient la conviction profonde que, sans participation à l'Eucharistie, le salut en Jésus-Christ ne pouvait exercer toute sa puissance dans le coeur des croyants. Voici des extraits de ce texte prodigieux de Justin, tel qu'il nous est parvenu des origines du christianisme (vers l'an 150).

«Personne ne prend part à l'Eucharistie, sinon celui qui croit en Jésus Christ Sauveur,

qui a été baptisé pour obtenir le pardon des péchés et la nouvelle naissance, et qui s'efforce de vivre selon l'enseignement que le Christ nous a transmis. Car nous ne prenons pas l'Eucharistie comme un pain ordinaire ou un vin ordinaire... Cet aliment, ce breuvage sont la chair et le sang de ce Jésus, qui est Dieu fait homme. Voilà ce qui nous est enseigné».

Justin rappelle ensuite l'enseignement des évangiles sur l'Eucharistie et souligne ceci: «depuis ce temps, nous n'avons jamais cessé d'en renouveler le souvenir et la mémoire entre nous, en participant au repas du Seigneur le dimanche». Justin continue en ces termes: «Le jour appelé «jour du soleil» (sunday en anglais) tous, qu'ils habitent la ville ou la campagne, se réunissent dans un même lieu pour lire la Parole. Quand le lecteur a terminé, celui qui préside fait un discours pour nous avertir et pour nous exhorter à mettre en pratique ces beaux enseignements». Justin mentionne ensuite la prière universelle, la répétition des paroles et des gestes du Christ sur le pain et le vin, la communion. Il insiste à maintes reprises dans sa description sur le partage des biens matériels entre membres de la communauté: «Les fidèles qui sont dans l'aisance donnent librement. Le tout est remis à celui qui préside. Il vient en aide aux orphelins et aux veuves, à ceux qui sont dans le besoin par suite de maladie, ou pour toute autre cause. Il vient en aide à tous les malheureux». Les dons, nous dit Justin, sont envoyés aux absents par le ministère des diacres.

Justin explique en conclusion pourquoi ce rassemblement eucharistique doit se faire le dimanche: «C'est le «jour du soleil» que nous faisons tous notre réunion, d'abord parce que c'est le premier jour de la semaine, celui où Dieu, à partir des ténèbres et de la matière, créa le monde; aussi parce que ce jour-là est le jour où Jésus Christ, notre Sauveur, ressuscita d'entre les morts. La veille du «jour de Saturne» (le samedi, Saturn-day en anglais), on l'avait crucifié, et le surlendemain, c'est-à-dire le «jour du soleil», s'étant montré à ses apôtres et à ses disciples, il leur enseigna ce que nous venons d'exposer». Justin utilise les termes latins de l'époque pour désigner les jours.

Oui un texte majeur pour enouer avec la mentalité chrétienne authentique des origines. L'Eucharistie fait, construit l'Église et l'Église fait l'Eucharistie. Cet aphorisme ancien fréquemment cité n'a pas perdu de son actualité. Profitons de l'été pour réfléchir sur l'importance de la messe dans notre pratique chrétienne. Si nos négligences à participer à l'eucharistie dominicale commencent à nous «chicotter»... tant mieux. C'est bon signe.

Fernand Laberge, prêtre Sherbrooke



Jeunes gens DU TROISIÈME ÂGE

toutes les occasions sont bonnes pour célébrer avec nous! Que ce soit la Saint-Jean, un anniversaire de naissance, de mariage... et pourquoi pas votre premier chèque de retraite!

Profitez de l'offre irrésistible que vous proposent le Delta Sherbrooke et La Tribune



COUREZ LA CHANCE DE

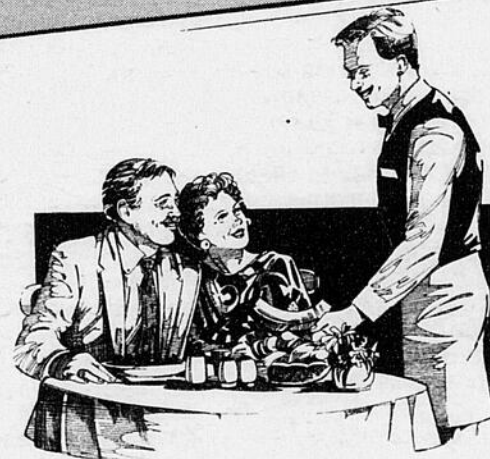
gagner UN

BRUNCH

POUR

6 PERSONNES

comprenant un apéritif et une bouteille de vin, valeur de 250\$



Lors de votre prochain passage au Delta:

■ Obtenez 10% DE RABAIS

sur votre repas le soir ou sur le brunch du dimanche.

■ Profitez également du tarif spécial de 59\$ pour une chambre, en occupation simple ou double.

Le Delta Sherbrooke, en collaboration avec La Tribune, vous invite à participer au concours «Jeunes gens du troisième âge» Pour participer à ce concours, les «jeunes gens du troisième âge» n'ont qu'à présenter ce coupon à l'occasion d'un repas ou d'un séjour au Delta Sherbrooke. Le 30 décembre 1992, un coupon de participation sera tiré au sort parmi tous ceux et celles qui auront bénéficié des avantages offerts par le Delta Sherbrooke.

Le règlement de ce concours est disponible au Delta Sherbrooke

COUPON DE PARTICIPATION

Nom:.....

Adresse:.....

Ville:.....

No de téléphone:.....

Date de ma visite au Delta:.....

But: Repas: Séjour:

41668

À QUOI RESSEMBLERONT LES ÂÎNÉS DE L'AN 2000!

A l'image de tous les pays industrialisés, la société québécoise vieillit rapidement. De 720000 qu'ils étaient au milieu de 1989, les 65 ans et plus formeront, dans moins de 40 ans, 27 pour cent de la population du Québec. Le style de vie qu'adopteront ces deux millions d'individus fait déjà l'objet de nombreuses interrogations chez les principaux agents sociaux.

Véritable Don Quichotte en matière d'étude sur le loisir des personnes âgées au Canada, Marc-André Delisle, chercheur rattaché au Centre de recherche sur les services communautaires de l'université Laval, dresse un portrait précis de la situation actuelle et pose déjà un certain nombre d'hypothèses sur les perspectives d'avenir dans un ouvrage intitulé «Un âge à dorer, conditions de vie et loisirs des aînés de la société» paru en mai aux Editions Laliberté.

«Nous vivons dans une société qui favorise le morcellement, analyse M. Delisle. Les jeunes se regroupent avec les jeunes et les aînés, avec les aînés. Peut-être nos travaux contribueront-ils à édifier une nouvelle société basée sur la politique des âges? Ce qu'il faudrait peut-être, c'est de créer des ponts entre les générations de manière à permettre aux gens de tous âges de communiquer plus facilement.»

Viellissement solitaire

«Pourquoi pas des aînés aux conseils d'administration d'organismes de jeunesse et des jeunes dans les bureaux de direction de groupes de l'âge d'or, s'interroge M. Delisle. Beaucoup de retraités n'attendent qu'un coup de fil pour s'impliquer et partager le fruit de leur expérience.»

L'évolution de santé des gens âgés suscite deux théories: la première soutient que les aînés de l'an 2000 seront en bonne santé pendant la majeure partie de leur vieillesse, la période au cours de laquelle ils seront gravement malades étant de courte durée et précédant immédiatement leur décès; l'autre veut que les gens âgés vivront de plus en plus vieux grâce à la technologie médicale et qu'ils seront malades plus longtemps.

Mais une chose est sûre: la vieillesse risque de se vivre davantage en solitaire, particulièrement pour les femmes.

La sociologue Ellen Gee a calculé que les Canadiens nés vers 1910 comptent en moyenne 60 individus dans leur parenté, incluant le conjoint, les enfants et petits-enfants, les frères et soeurs, les neveux et nièces, les cousins et cousines de même que les conjoints des membres de leur famille. La situation sera très différente pour ceux qui entreront dans le troisième âge au début des années 2000. Ils auront eu un seul enfant et auront probablement un seul petit-enfant. Ils seront entourés de deux frères et soeurs, de deux neveux ou nièces et peut-être de trois cousins ou cousines.

Or, de nombreuses études démontrent que les personnes âgées les plus satisfaites de leur existence sont celles qui vivent en couple, qui ont des enfants et qui les voient souvent.

«Les futurs aînés, écrit M. Delisle, auront donc moins accès à des loisirs familiaux et ils devront se créer des communautés de remplacement pour échapper à la solitude.»

Gens plus riches

Plus riches, plus scolarisés et en meilleure santé que ne l'étaient leurs aïeux, les aînés des années 2000 représenteront une véritable mine d'or pour les promoteurs touristiques et de l'activité physique. La tendance à la hausse de la pratique des activités physiques chez les gens du troisième âge devrait s'accroître au cours des prochaines années.

A l'heure actuelle, 50000 Canadiens français, la plupart retraités, sont installés en permanence en Floride. Entre 100000 et 200000 Québécois âgés passent une partie de leur hiver dans cet Etat américain. Tout indique que cette tendance s'accroîtra tout comme les voyages de courtes et de moyennes durées au Québec, au Canada et dans le reste du monde.

Selon M. Delisle, les retraités de l'avenir se diviseront en trois groupes:

— les gens âgés bien nantis et en bonne santé;

— les retraités à revenus moyens qui choisiront des voyages de moins grande envergure et dépenseront moins d'argent que ceux du premier groupe;

— les pauvres et les gens en perte d'autonomie pour lesquels des efforts plus importants devront être consentis.

Les chercheurs prédisent également que de plus en plus de retraités s'adonneront aux activités socio-culturelles. Initiés aux arts, ils fréquenteront davantage les théâtres et les cinémas que ne le faisaient les aînés des générations précédentes. Les groupes de personnes âgées solliciteront plus souvent les pouvoirs publics afin d'obtenir les ressources nécessaires à l'organisation d'activités socio-culturelles pour leurs membres.

Groupes politisés

Les aînés de l'an 2000 auront-ils encore le goût de l'action bénévole? «Les comportements individualistes observés actuellement chez les adultes plus jeunes suscitent des interrogations à ce propos», reconnaît M. Delisle.

Personne ne peut être certain que le volontariat a un avenir. «Mais il faut croire que les associations de gens âgés se multiplieront au cours des deux prochaines décennies, écrit le chercheur. Ces associations seront de plus en plus politisées parce qu'elles seront soutenues par des individus conscients de leurs intérêts qui auront appris à se défendre dans des organismes comme les syndicats et les partis politiques.»

Les personnes âgées les plus actives conservent un bien meilleur moral. Celles qui ont la possibilité de s'adonner à des occupations productives, captivantes et significatives sont plus heureuses. Des études indiquent que la plupart des aînés non-consommateurs de services de santé sont très occupés et ont une vie sociale bien remplie.

«D'où l'importance de proposer des programmes qui favoriseront l'autonomie des aînés et des initiatives qui les aideront à s'organiser localement», insiste le chercheur.

M. Delisle pense aussi que de plus en plus de gens considéreront l'âge de la retraite comme le début d'une seconde carrière. «Plusieurs continueront de travailler, dit-il. Ils souhaiteront demeurer non seulement actifs mais productifs.»

LE CHOIX D'UN SPORT POUR LES 50 ANS ET PLUS

Il n'y a pas d'âge pour se remettre à l'exercice. Et l'on sait qu'une fois la quarantaine avancée, le corps doit plus que jamais bouger pour fuir l'ankylose et l'atrophie. Rappelons que l'exercice tonifie et assouplit la musculature, lubrifie les articulations en augmentant la sécrétion du liquide synovial, améliore l'efficacité de la pompe cardiaque (même chez ceux qui ont des problèmes d'ordre coronarien), contrôle le taux de cholestérol et la pression artérielle, diminue le stress et protège les os contre l'ostéoporose en ralentissant la perte de calcium. Rien de moins...!

Mais le gros problème avec l'exercice demeure la persévérance. Il faut y aller à son rythme et augmenter l'intensité graduellement. Il faut aussi tenir compte de son tempérament et de ses goûts. Si vous n'êtes pas en forme ne vous lancez pas d'emblée sur un terrain de squash! Sachez mesurer votre énergie et votre forme.

Quelques sports

Marche rapide: Le plus ancien et le plus simple des exercices. Bon soulier de marche requis. Excellent pour l'endurance aérobie et la perte de poids.

Jogging: Il faut absolument un bon soulier de jogging. Très efficace pour l'endurance aérobie, la perte de poids. Facile à exécuter, toutefois, en cas d'arthrose, de troubles cardiovasculaires ou d'obésité, consultez votre médecin.

Bicyclette: Très populaire, permet la détente et la pratique familiale. Évitez les pentes raides au début. Optez pour un vélo de ville avec guidon droit. Attention aux chutes, casque protecteur recommandé. Bon pour l'endurance aérobie et la perte de poids.

Natation: Un exercice complet et relaxant. Idéal pour soulager les articulations arthrosées. Alternative à la nage: la gymnastique aquatique. Excellent pour l'endurance aérobie et la perte de poids.

Tennis: En simple, le match peut devenir physiquement intense. Optez pour le double au début. Peu d'impact sur l'endurance aérobie. Ne négligez pas les douleurs au coude. Portez des chaussures adaptées.

Golf en marchant: Captivant lorsqu'on parvient à maîtriser la technique. N'abusez pas de la voiturette électrique, marchez si vous voulez améliorer votre condition physique.

Calendrier des événements

CLUB DE L'ÂGE D'OR D'OMERVILLE

Nouveau conseil d'administration.
Présidente: Laura St-Onge (réélue)
Vice-présidente: Rita Langlois (réélue)
Secrétaire: Martiale Labrecque (réélue)
Trésorière: Thérèse Beaudoin (réélue)
Directeurs-trices: Germain Goyette (réélue) Huguette Bédard (réélue) Colombe Bélanger (élue)

28 mai: Journée de clôture de la saison d'hiver
P.M. activités habituelles
5 h messe, souper
Assemblée mensuelle
Tirage au sort de la mère et du père de l'année.
Remise des prix pour les jeux de la saison.

9 juin: Début des activités estivales.

CLUB COEURS JOYEUX IMMACULÉE-CONCEPTION

25 mai: Dernier après-midi pour les joueurs de dards
Reprise des activités le 14 septembre

31 mai: 11 h messe de l'Âge d'Or à l'église
Chants à l'ancienne et goûter au sous-sol pour les aînés.

8 juin: Dîner pour souligner la fête des Mères et des Pères

CONGRÈS PROVINCIAL FADOQ

Samedi le 13 juin:
Messe — Choralie — Danse 10^h

Dimanche le 14 juin:
Lundi le 15 juin:
Ateliers — Assemblée générale 6^h

Dimanche le 14 juin:
Cocktail — Souper — Danse* 5^h

* Si vous voulez participer seulement à la danse se présenter à 21 h à l'Hôtel Delta, salles B et C. C'EST GRATUIT! pour la danse seulement.