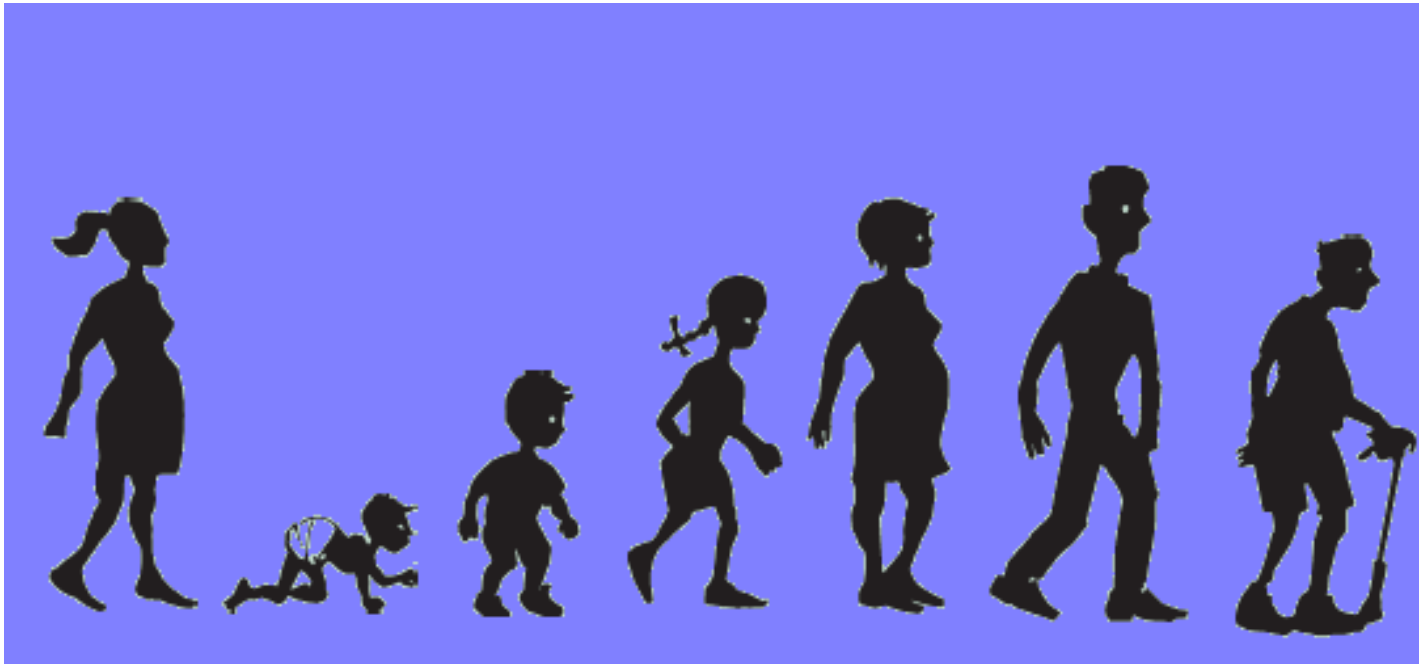
Bien vieillir: être actif et engagé dans la société

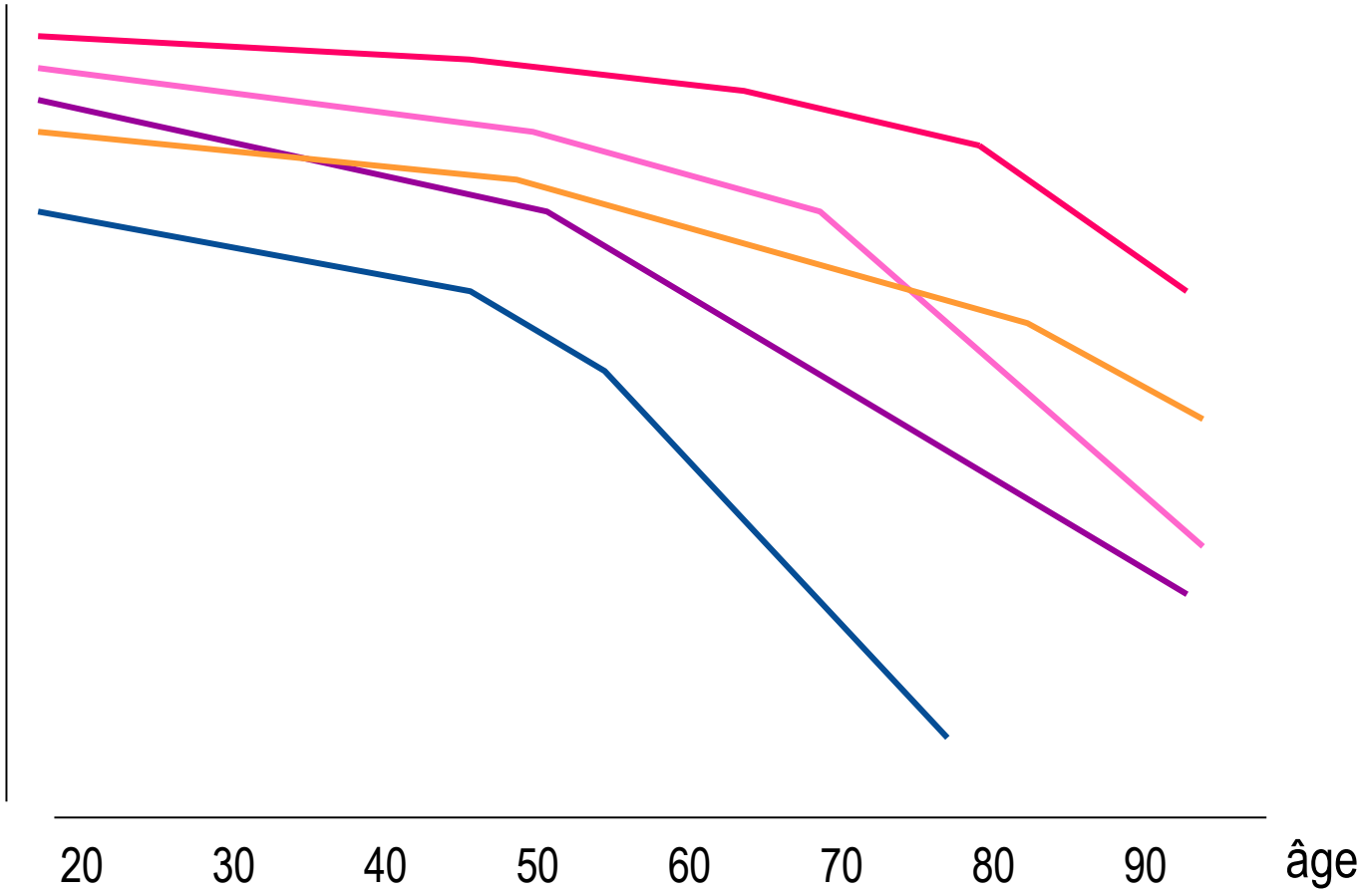
Martial Van der Linden

Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education
Université de Genève

Vieillir fait partie de l'aventure humaine
(y compris avec des difficultés de mémoire ou d'attention)



Vieillir avec des difficultés de mémoire ou d'attention plus ou moins importantes



- Avoir des difficultés de mémoire et d’attention en vieillissant:
  - tout en gardant de la vitalité, une capacité d’apprendre, une identité, du plaisir de vivre

- L’importance des difficultés de mémoire et d’attention dépendent de nombreux facteurs intervenant tout au long de la vie

Le vieillissement de la mémoire et de l'attention est influencé par :

- la nutrition

Le vieillissement de la mémoire et de l'attention est influencé par :

- l' activité physique

Le vieillissement de la mémoire et de l'attention est influencé par :

- les relations sociales

Le vieillissement de la mémoire et de l'attention est influencé par :

- le stress
- l'hypertension
- une surcharge en médicaments
- des troubles du sommeil
- etc.

Le vieillissement de la mémoire et de l'attention est influencé par :

- les activités stimulantes (défis)

Un vieillissement réussi: le point de vue des personnes âgées

Reichstadt et al. (2010)

- S'accepter et être satisfait de ce que l'on est
  - être à l'aise avec soi-même et ses expériences passées
  - effectuer une évaluation réaliste de soi

Un vieillissement réussi: le point de vue des personnes âgées

Reichstadt et al. (2010)

- La possibilité de se développer
  - réaliser des activités qui contribuent au développement personnel, au plaisir et à l'épanouissement
  - améliorer le bien-être des autres

Un vieillissement réussi: le point de vue des personnes âgées

Reichstadt et al. (2010)

- Quelles aides pour un vieillissement réussi ?
  - aider à trouver des soutiens sociaux et environnementaux (en particulier pour les personnes isolées)
  - aider à s'engager dans des activités nouvelles et qui ont un sens, qui facilitent les relations intergénérationnelles et un sentiment d'utilité

Moins de problèmes de mémoire et d'attention quand on vieillit ?

- Avoir des buts dans la vie et donner un sens à sa vie (engagement associatif, bénévolat, etc.)
  - 2.4 fois moins de risque d'avoir des problèmes importants de mémoire et d'attention (Boyle et al., 2010)

Moins de problèmes de mémoire et d'attention quand on vieillit ?

- Avoir des activités stimulantes (activités culturelles, activités mentales)
  - amène à un meilleur vieillissement cognitif (moins de déclin de la mémoire, de l'attention; Kareholt et al., 2010; Treiber et al., 2011)

Moins de problèmes de mémoire et d'attention quand on vieillit ?

- Quelles activités stimulantes ?
  - la diversité est plus importante que la durée totale (Eskes et al., 2010)
  - s'engager dans des situations nouvelles et qui sont exigeantes (« défi »)

Moins de problèmes de mémoire et d'attention quand on vieillit ?

- L'espace de vie:
  - une personne ayant un espace de vie qui ne dépasse pas sa maison à 2 fois plus de risque de présenter des problèmes importants de mémoire et d'attention (James et al., 2011)

Moins de problèmes de mémoire et d'attention quand on vieillit ?

- Les effets bénéfiques d'activités stimulantes sur le fonctionnement cognitif de personnes âgées isolées (Pitkala et al., 2011)
  - activités adaptées aux intérêts de chacun (p. ex. un groupe d'expériences artistiques)
  - une journée par semaine, pendant 3 mois

Moins de problèmes de mémoire et d'attention quand on vieillit ?

- Résultats:
  - les personnes ayant participé aux activités ont amélioré leur fonctionnement cognitif (mémoire, attention)
  - effet bénéfique sur le bien-être et la santé

Les relations intergénérationnelles (Kessler & Staudinger, 2007)

- Effet bénéfique sur:
  - la mémoire dans la vie quotidienne
  - l'humeur positive
  - le stress
  - la réduction des images négatives sur la vieillesse

Les relations intergénérationnelles (Kessler & Staudinger, 2007)

- Faire apprendre un histoire à des personnes âgées, et leur demander de la raconter de mémoire soit à un adulte, soit à un enfant
  - les personnes âgées rappellent plus d'informations quand elles doivent raconter l'histoire à un enfant

Les relations intergénérationnelles (Kessler & Staudinger, 2007)

- Des adolescents mémorisent mieux le contenu d'un récit quand il a été raconté par une personne âgée (que par un adolescent ou une personne dans la cinquantaine)

Les relations intergénérationnelles (Kessler & Staudinger, 2007)

- Tant les personnes jeunes que les personnes âgées perçoivent la relation intergénérationnelle comme une situation
  - qui a du sens
  - dans laquelle il vaut la peine d'investir son attention

Le vécu des personnes âgées vivant dans des structures d'hébergement à long terme (EMS)

(Clare et al., 2008)

- Trois problèmes :
  - la solitude
  - le sentiment d'inutilité
  - l'ennui

Le vécu des personnes âgées vivant dans des structures d'hébergement à long terme (EMS)

- Remèdes:
  - solitude : accès aisé et continu à la compagnie affectueuse d'autres personnes
  - sentiment d'inutilité : offrir l'occasion de donner de l'aide à autrui
  - ennui : une vie quotidienne avec de la variété, de la spontanéité, de l'inattendu

Des activités qui ont un sens et la possibilité d'aider autrui

- Relier l'EMS avec la société (activités avec les enfants, volontariat, etc.)

Plusieurs facteurs peuvent limiter l'engagement dans les activités proposées dans l'EMS

- Les troubles du sommeil
  - 2'577 personnes âgées résidant dans des structures d'hébergement à long terme en Allemagne (Garns-Homolovà et al., 2010)
  - 37.3 % des personnes souffraient d'insomnie et 29.6% de sommeil agité

Plusieurs facteurs peuvent limiter l'engagement dans les activités proposées dans l'EMS

- Les troubles du sommeil
  - faible participation aux activités, moins de relations avec les autres, plus de dépression et de difficultés de mémoire et d'attention
  - l'augmentation de la dépression et des difficultés de mémoire et d'attention s'accompagne d'une augmentation des troubles du sommeil

Plusieurs facteurs peuvent limiter l'engagement dans les activités proposées dans l'EMS

- Activités non adaptées aux compétences , aux intérêts , à la culture des personnes
- Rôle de la personnalité des résidants

Participer aux activités proposées: le rôle de la personnalité

- Activités adaptées aux intérêts de chaque personne (Hill et al., 2010):
  - Intérêt ou non pour les contacts sociaux
  - Ouverture ou non à la nouveauté

Participer aux activités proposées: le rôle de la personnalité

- Activités adaptées aux intérêts de chaque personne:
  - Contacts sociaux **+**/ Ouverture à la nouveauté **-** : des jeux de table en groupe, chanter des chansons familières en groupe, etc.
  - Contacts sociaux **+** / Ouverture à la nouveauté **+** : groupe de mémoire, utilisation de cloches colorées pour faire de la musique en groupe, etc.

Participer aux activités proposées: le rôle de la personnalité

- Activités adaptées à ses capacités et à ses intérêts
  - Contacts sociaux **-** / Ouverture à la nouveauté **-** : réaliser un nichoir à partir de bois prédécoupé, faire du beurre, etc.
  - Contacts sociaux **-** / Ouverture à la nouveauté **+** : écouter de la poésie, décorer des perles et les enfiler de façon créative, etc.

Expression créative (TimeSlips)

- Applicable à des personnes âgées ayant des difficultés de mémoire et d'attention, même importantes (groupe de 6-12 personnes)

- Présentation d'images étranges et on encourage les personnes à raconter une histoire à partir de cette image

La méthode TimeSlips

- Le cadre
  - dans un cercle de chaises
  - environ une heure, une à deux fois par semaine

Danny George, 2010

Expression créative (TimeSlips)

- Personnes facilitatrices
- Toutes les productions sont prises en compte, pour construire un récit
- Mise en évidence de capacités préservées
- Encouragement à être actif

Efficacité de la méthode

Fritsch et al. (2009), Phillips et al. (2010), Bahlke et al. (2010)

- Personnes ayant suivi le programme (10 semaines, 1 ou 2 fois par semaine)
  - plus engagées dans les relations sociales
  - plus attentives
  - plus d'expressions de plaisir
  - interactions plus fréquentes entre les résidents et les membres du personnel
  - les membres du personnel ont une vision plus positive des résidents

- susciter et faciliter l'engagement dans des activités qui ont un sens, qui facilitent les relations intergénérationnelles et un sentiment d'utilité

- en collaborant directement avec les structures et associations existantes de Lancy

viva

VIVA– VALORISER ET INTEGRER POUR VIEILLIR AUTREMENT

Prix Chronos de littérature

Ce prix récompense chaque année un ouvrage pour la jeunesse ayant pour thèmes les **relations entre les générations**, la transmission du savoir, le parcours de vie, la vieillesse et la mort.

Nous vous invitons à participer à un jury, qui sera composé d'**élèves de 6P et d'aînés lancéens** et qui, durant les vendredis après-midi de janvier et février, débattra de chacun des ouvrages de la sélection, de ses coups de cœur ou de gueule...

En avril 2011, les membres du jury se retrouveront pour se rendre au Salon du livre et assister à la remise du prix Chronos

Participation libre et gratuite
Renseignements : A.-C. Juillerat VdL, tél. 022 794 23 28

viva

VIVA– VALORISER ET INTEGRER POUR VIEILLIR AUTREMENT

Ateliers intergénérationnels autour de la lecture

Pour qui ? Des aînés et des enfants de sept à neuf ans
Pour quoi ? Prendre un goûter et partager des activités de lecture, participer au Prix Chronos de littérature
C'est quand ? Une semaine sur deux, le vendredi après-midi de 16h30 à 18h , de mi-novembre à début mars
C'est où ? A la villa « La Solitaire » au 7, Vieux-Chemin-d'Onex à Petit-Lancy (entre la bibliothèque et le collège De Saussure).
Comment ? Dans le cadre de l'atelier, les participants liront ensemble une série de livres pour la jeunesse traitant des relations entre les aînés et enfants, de la vieillesse et de la fin de vie.

En avril 2011, les aînés et les enfants auront l'opportunité de se retrouver pour se rendre ensemble au Salon du livre 2011 assister à la remise du prix Chronos.

Inscrivez-vous vite, nous serons heureuses de vous accueillir !
Participation libre et gratuite
Renseignements auprès de M. Nasir au 079.780.69.11

viva

Les Concerts de Lancy

Orchestre de Lancy-Genève

Café musical

« Sans la musique, la vie serait une erreur »
F. Nietzsche

Nous vous proposons de nous rejoindre pour assister avec un groupe d'amoureux de la musique à **quatre des concerts organisés** d'ici à l'été prochain par l'Orchestre de Lancy et les Concerts de Lancy.

Chacune de ces sorties sera précédée de deux « cafés-musicaux », les lundis entre 12h45 et 13h45. 1ère date : le 6 décembre aux Mouilles. Durant ces « cafés », vous pourrez découvrir ou redécouvrir quelques extraits des oeuvres qui seront interprétées, mais surtout y réagir, évoquer des souvenirs, partager des connaissances…

Des musiciens de l'orchestre seront également invités à venir partager ces moments avec nous et à nous faire découvrir leur passion et leur instrument de prédilection.

Les ateliers sont gratuits et les participants bénéficieront d'un prix de faveur pour l'entrée aux concerts.

©Orchestre Lancy

Pour tout renseignement ou pour s'inscrire (nombre de places limité), appeler le 078 770 03 65 ou écrire à association-viva@hotmail.fr

VIVA – VALORISER ET INTÉGRER POUR VIEILLIR AUTREMENT

La méthode TimeSlips
EMS Les Mouilles