

INFO

Échange

POUR LES AÎNÉ(E)S

Printemps/Été 1994

Sur la scène internationale



Plusieurs organisations internationales vouées aux aînés ont choisi d'établir leurs bureaux ou leur siège social au Canada. Dans le présent numéro, nous examinons l'œuvre admirable de trois groupes dont la mission est d'améliorer le bien-être des aînés, chez nous et au plan international.

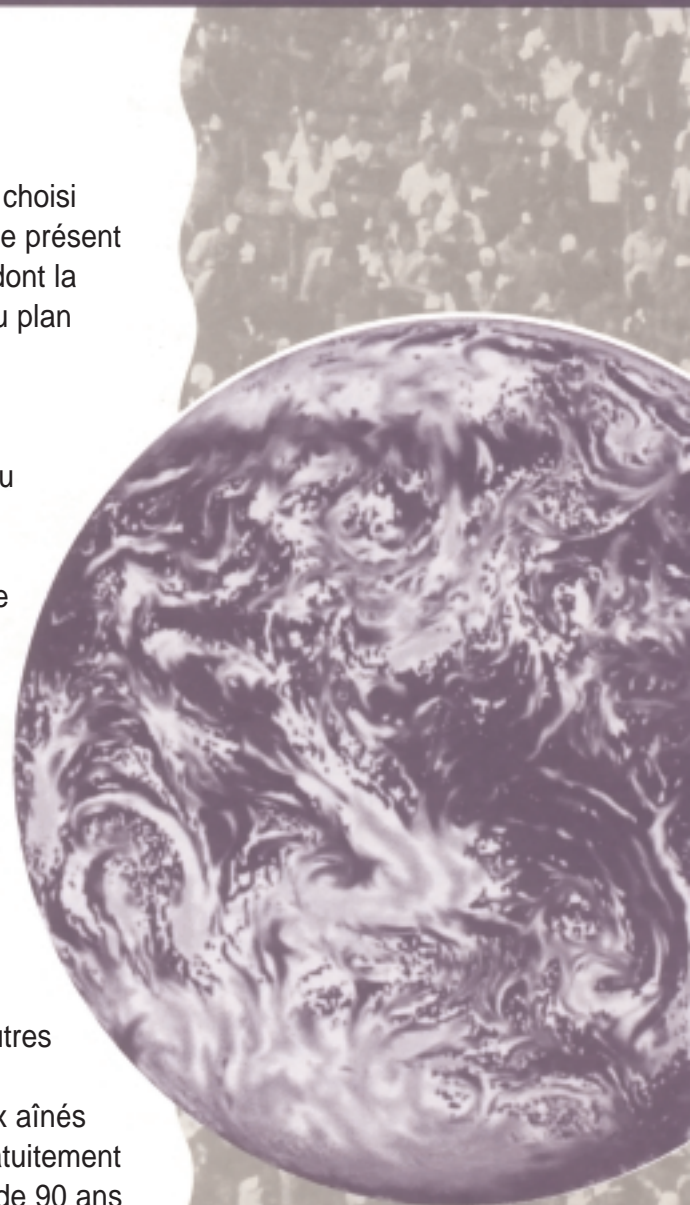
Un monde à soigner

Aide aux aînés (Canada) offre appui et réconfort aux aînés du Canada et des quatre coins du globe depuis 1975. Grâce au dévouement de cinq employés permanents et d'une armée de bénévoles convaincus, cet organisme charitable est en mesure d'agir sur plusieurs fronts, qu'il s'agisse de promouvoir la santé, d'offrir de la formation ou de mettre sur pied des programmes d'entraide ou de soins à domicile.

Aide aux aînés (Canada) étend son rayonnement à 13 pays en voie de développement. Voici un bref aperçu des projets d'aide mis sur pied par l'organisme :

- Suivant la course destructrice de l'ouragan Hugo aux Antilles, Aide aux aînés (Canada) a financé la construction d'un centre communautaire dans l'île d'Antigua. Ce centre permet aux aînés dans le besoin de partager un repas, de prendre une douche, de faire leur lessive et de rencontrer d'autres personnes.
- L'an dernier, en Inde, les «camps pour les yeux» d'Aide aux aînés (Canada) ont permis à 2 100 personnes de se faire opérer gratuitement pour le trachome et les cataractes. Ram Swardop, un berger de 90 ans du village de Ukabar Pur, était aveugle depuis trois ans. Une opération pour enlever des cataractes aux deux yeux lui a permis de retrouver la vue et de reprendre ses activités.
- Dans la plupart des pays en voie de développement, on apprend à faire beaucoup avec peu. Grâce à un projet organisé par HelpAge Belize et

Canada



Aide aux aînés (Canada), les citoyens âgés de ce petit pays d'Amérique centrale bénéficient de prêts pour financer de petits projets rentables améliorant leur qualité de vie. Ainsi, un modeste emprunt a permis à Vienna Banner, 87 ans, d'augmenter la production et la vente de «Johnny Cakes».

- Un des programmes les plus populaires de l'organisation permet à des commanditaires canadiens «d'adopter un grand-parent» dans un pays en voie de développement. Un don de 24 \$ par mois fournit au «grand-parent» des denrées essentielles à la survie, soit de la nourriture, des médicaments, des vêtements et un abri salubre. Le programme encourage aussi les participants à cultiver des liens avec leur protégé. Depuis sa mise sur pied, plus de mille familles canadiennes ont participé au programme et adopté 1200 aînés démunis dans 12 pays.

Aide aux aînés (Canada) appuie aussi un large éventail de projets au Canada. Les revenus d'une campagne bénévole de porte-à-porte ont permis à l'organisation de commanditer divers projets dont le «Vœu de Noël», qui permet aux aînés malvoyants ou aveugles de se procurer à bon compte des articles ou des appareils aptes à leur faciliter la vie.

Cette aide peut prendre diverses formes. Il peut s'agir d'un service de navette pour le transport des aînés à Halifax ou d'un partenariat avec les Bergers de l'espoir ou la mission Union d'Ottawa pour fournir des vêtements et de la nourriture aux aînés dans le besoin. Les fonds versés à l'équipe «d'anges» de Williams Lake en Colombie-Britannique permettent d'abriter et de nourrir des aînés errants qui pourraient autrement mourir de froid ou de malnutrition. Des projets semblables ont été mis sur pied par Aide aux aînés (Canada) à Halifax, Edmonton et Ottawa.



Renseignements auprès de :

Pierre Barbeau
Directeur exécutif
Aide aux aînés (Canada)
99, Cinquième avenue
Ottawa (Ontario)
K1S 5K4
(613) 232-0727

Vision d'avenir

«Comment maximiser une espérance de vie prolongée en assurant à toutes les personnes âgées: indépendance, participation, soins, épanouissement et dignité.» Déclaration internationale des droits et responsabilités des personnes âgées (Union internationale du vieillissement)

L'Union internationale du vieillissement (UIV) a une vision d'avenir. Fondée en 1973, cette organisation non gouvernementale sans but lucratif cherche à améliorer le niveau de bien-être des personnes âgées à travers le monde. L'an dernier, l'UIV déménageait son siège social de Washington à Montréal.

En vue d'améliorer son efficacité, l'UIV a créé un réseau reliant plus de 100 organisations du troisième âge dans 50 pays. L'UIV permet aux membres et aux personnes intéressées de partager leurs idées et leurs expériences, et de trouver des solutions communes aux problèmes, associées au vieillissement.

Les réseaux internationaux de l'UIV se penchent sur les grands dossiers du vieillissement. Le Global Link on Midlife and Older Women, par exemple, regroupe des militants, des spécialistes, des planificateurs et des chercheurs intéressés à promouvoir les intérêts des femmes plus âgées. Administré en collaboration avec l'American Association of Retired Persons, le Link publie un

bulletin semestriel et organise des rencontres à travers le monde. Un autre réseau, l'Exchange on Ageing, the Law and Ethics (EAGLE), tente de faire modifier certaines lois pour qu'elles servent mieux les intérêts des aînés.

L'UIV siège aussi à plusieurs sous-comités des Nations Unies sur le vieillissement. Il fournit des conseils aux pays et aux organismes qui veulent créer ou élargir les réseaux de services aux aînés, aide les nouveaux groupes à prendre leur envol et commandite des conférences et des séminaires internationaux portant sur les dossiers de l'heure. La publication d'un bulletin d'information et d'un journal trimestriel permet aux membres de se tenir au fait des activités de l'UIV et des derniers développements dans le domaine.

Renseignements auprès de :

Nigel Martin
Union internationale du vieillissement
380, rue St-Antoine ouest
Bureau 3200
Montréal (Québec)
H2Y 3X7
(514) 287-9679
télécopieur (514) 987-1567

Ralliement des aînés francophones

«La vieillesse est une mauvaise habitude que les gens occupés n'ont pas le temps de prendre.»

André Maurois

Fidèle à la pensée d'André Maurois, l'**Association internationale francophone des aînés (AIFA)**

encourage les aînés à demeurer actifs et engagés au sein de la société.

L'AIFA a vu le jour à Québec, en juillet 1981. L'organisme, qui œuvre à l'échelle internationale, tente de rassembler les aînés francophones et leurs associations, de même que d'autres groupes intéressés. L'AIFA adopte son plan d'action à tous les deux ans dans le cadre d'un grand ralliement international. De plus, l'association publie un bulletin d'information mensuel, l'**Info-AIFA**, qui permet à tous

les membres de rester en contact. Elle produit également un bulletin trimestriel **Maturité** traitant de dossiers spécialisés.

Entre autres objectifs, l'AIFA se veut un mouvement de solidarité et d'échange au plan international. L'organisation cherche à améliorer le dialogue entre les aînés et les générations plus jeunes et incite les aînés à adopter de bonnes habitudes de vie. Elle cherche aussi à promouvoir la langue et aux cultures françaises et à permettre à tous ses membres de s'ouvrir aux autres cultures.

L'action de l'association reflète trois grandes lignes de force : la maturité, la solidarité, ainsi que la francité. Au terme de leur vie professionnelle, les aînés développent une **maturité** qui les aide à dégager l'essentiel de l'accessoire. L'AIFA encourage les personnes âgées à jouer un rôle actif au sein de la société plutôt que de s'isoler prématurément. La notion de **solidarité** illustre la confiance de l'Association dans la force d'un partenariat entre tous les aînés du monde et leur lutte commune pour faire valoir leurs intérêts. Finalement, l'AIFA a la ferme conviction que **la francité** peut tisser des liens féconds entre les groupes francophones du monde entier.

L'Association compte parmi ses membres des collectivités francophones du Canada, des États-Unis, des Antilles de divers pays d'Europe et d'Afrique.

Le prochain ralliement international de l'AIFA se tiendra à Québec, au mois de juin 1995. Il portera sur les aînés francophones et le multiculturalisme.

Renseignements auprès de :

Guy Desrosiers
Secrétaire général
Secrétariat de l'AIFA
150, boul. René-Lévesque est
7^e étage
Québec (Québec)
(418) 646-9117
télécopieur (418) 646-1305

2

De combien la population mondiale des aînés augmente-t-elle chaque mois?

- a. de 200 000 aînés
- b. de 500 000 aînés
- c. de 800 000 aînés

3

Quel est le pays le plus «vieux» au monde (qui compte le plus haut pourcentage d'habitants de plus de 65 ans) ?

- a. les États-Unis
- b. le Japon
- c. la Suède

4

Si la tendance actuelle se poursuit, la moitié de la population de l'Italie aura plus de quel âge en 2025?

- a. 37 ans
- b. 43 ans
- c. 50 ans

5

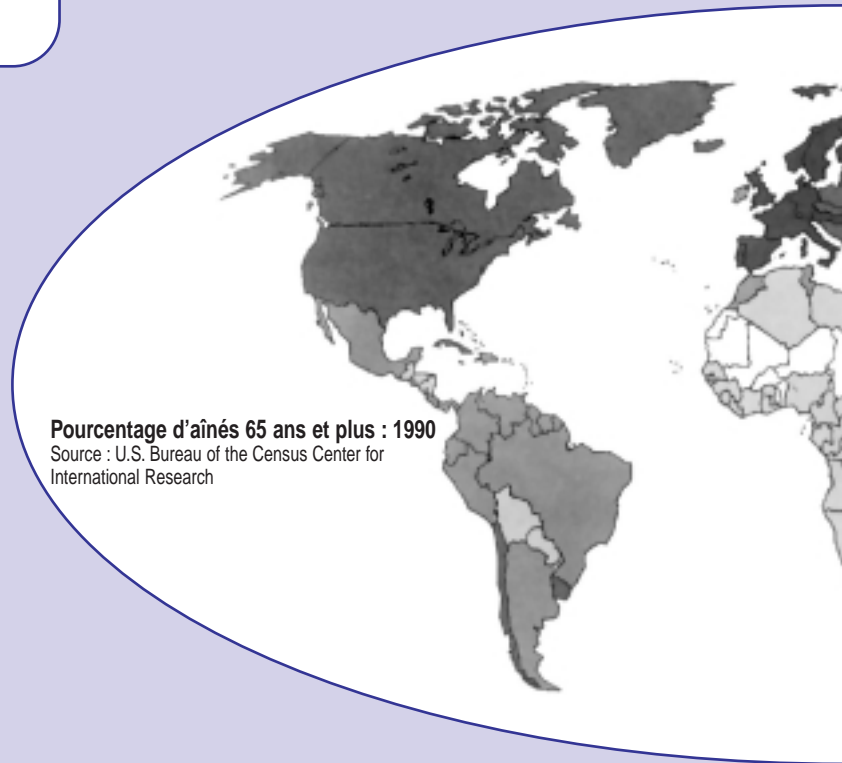
Trois pays possèdent près de 40 p. 100 de la population mondiale des aînés de 80 ans et plus. Lesquels?

- a. la République populaire de Chine, les États-Unis et le Japon
- b. la République populaire de Chine, les États-Unis et l'ensemble des pays de l'ancienne Union soviétique
- c. les États-Unis, le Japon et l'Inde

1

Vrai ou faux? Plus de la moitié de la population mondiale de 65 ans et plus vit dans des pays industrialisés.

Mettez vos connaissances à l'épreuve



6

C'est au Japon que l'espérance de vie à la naissance est la plus longue. Elle s'échelonne sur combien d'années (en 1990)?

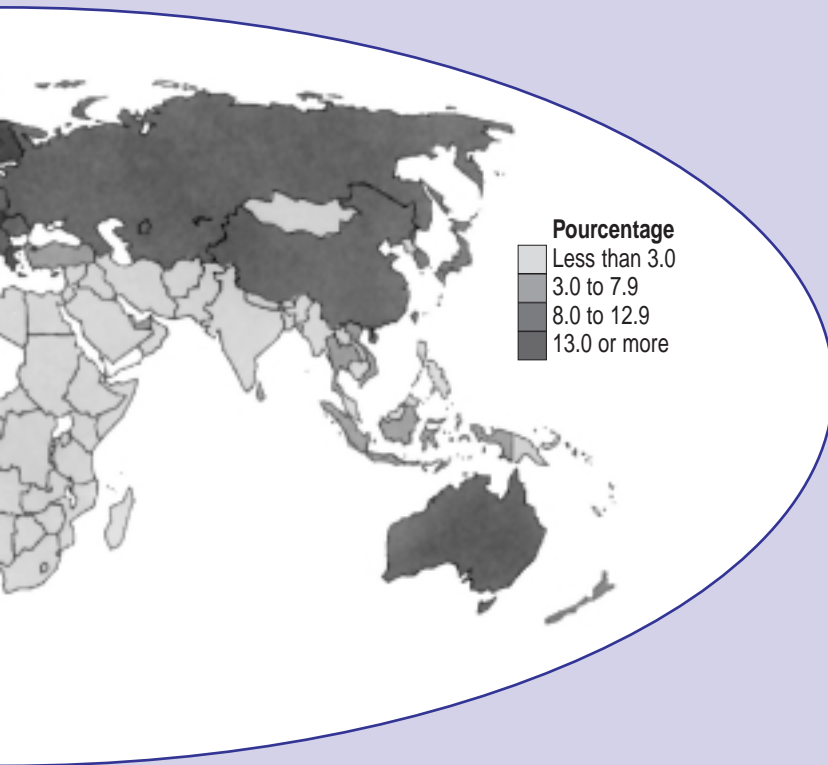
- a. 79 ans
- b. 82 ans
- c. 85 ans

7

Dans lequel des pays suivants l'espérance de vie à la naissance est-elle de 30 ans plus courte qu'au Japon?

- a. en Colombie b. au Pakistan c. au Malawi

Que savez-vous du vieillissement de la population mondiale? Vérifiez vos connaissances à l'aide du questionnaire ci-bas. Les bonnes réponses sont à la page 21.



8

Vrai ou faux? Dans les pays en voie de développement, la population des aînés se concentre plutôt dans les régions rurales.

9

Vrai ou faux? Dans les pays en voie de développement, on compte plus de femmes que d'hommes au sein de la population âgée.

10

Lequel des pays suivants compte le plus bas pourcentage d'aînés vivant seuls?

- a. le Japon b. la Suède c. la Grèce

11

Lequel des pays suivants compte le plus haut pourcentage de femmes âgées à faible revenu vivant seules (soit des revenus de 50 p. 100 inférieurs au revenu moyen national par ménage)?

- a. les Pays-Bas b. le Canada c. les États-Unis

Un plan d'action international

Le Canada n'est pas le seul pays confronté au défi d'une population vieillissante. D'ici l'an 2025, la planète comptera 1,2 milliard d'aînés, soit 14 p. 100 de la population mondiale. Et si la tendance actuelle se poursuit, trois quarts d'entre eux habiteront des pays en voie de développement.

Le vieillissement rapide de la population mondiale aura d'énormes répercussions économiques et sociales. Voilà pourquoi l'**Assemblée mondiale des Nations Unies sur le vieillissement** élaborait, en 1982, un **Plan d'action international sur le vieillissement** ratifié, cette même année, par l'Assemblée générale des Nations Unies. Depuis plus d'une décennie, ce plan a monopolisé l'attention internationale sur les grands enjeux du vieillissement.

Les 62 recommandations du Plan visent à :

- aider les nations à mieux comprendre les

répercussions économiques, culturelles et sociales du vieillissement à l'échelle nationale et internationale;

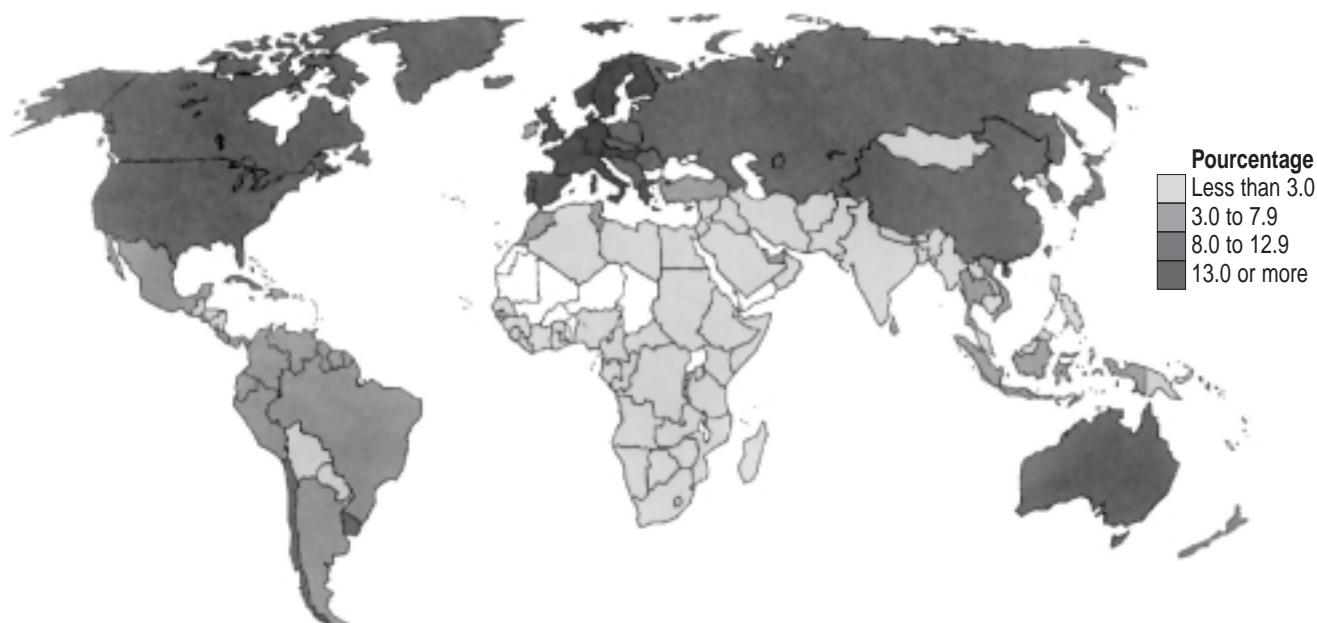
- sensibiliser les gens aux dossiers humanitaires et de développement associés au vieillissement;
- favoriser des politiques et programmes qui garantissent le bien-être économique et social des aînés;
- encourager des projets portant sur l'éducation, la formation et la recherche, et promouvoir l'échange international des connaissances et compétences.

Douze ans plus tard, les efforts se multiplient en vue de mettre en œuvre les recommandations du Plan. Entre autres projets récents entrepris en ce sens :

- une centaine de pays ont mis au point des mécanismes en vue de coordonner les dossiers liés au vieillissement; 20 agences spécialisées des Nations Unies et plusieurs organisations non gouvernementales internationales déploient aussi des efforts en ce sens;

Pourcentage d'aînés 65 ans et plus : 1990

Source : U.S. Bureau of the Census Center for International Research



Le Canada emboîte le pas

- en 1990, l'Assemblée générale a choisi de souligner l'apport actuel et potentiel des aînés au développement en désignant le 1^{er} octobre comme la Journée internationale des personnes âgées;
- les Nations Unies administrent depuis 1990 un projet de formation et de recherche appliquée pour identifier les effets du vieillissement de la population dans les pays en voie de développement et pour proposer des politiques visant à accroître la participation des aînés;



- la Conférence internationale sur le vieillissement (15 et 16 octobre 1992) a réaffirmé l'engagement des pays participants à trouver des solutions pratiques aux problèmes du vieillissement. Le dossier ne cesse de progresser. En 1992, le **Programme des Nations Unies sur le vieillissement** a modifié sa stratégie de mise en œuvre des recommandations. Cette stratégie identifie des objectifs pratiques et quantifiables qui encouragent la coopération internationale et qui visent des buts nationaux réalisables.

Renseignements auprès de :

A. Sidorenko
 Programme sur le vieillissement de l'ONU
 DC2 1312
 Nations-Unies
 New York (New York) 10017
 États-Unis
 (212) 963-0500
 télécopieur (212) 963-4116

Le Canada souscrit entièrement aux principes du Plan d'action international sur le vieillissement en accordant une grande importance aux besoins des aînés.

Les agences et ministères fédéraux ont choisi de concrétiser cet engagement en parrainant, entre autres, diverses recherches dont une étude du Conseil consultatif national sur le troisième âge intitulée **L'autonomie des aîné-e-s : à qui la responsabilité?** et l'**Enquête nationale sur le vieillissement et l'autonomie**. Menée à l'automne 1991, cette enquête analysait divers facteurs associés à l'autonomie et à la qualité de vie des aînés. Les résultats de tels efforts aident les gouvernements et autres prestataires de services à concevoir des programmes innovateurs qui répondent bien aux besoins et attentes de la population âgée.

Le Canada a adopté plusieurs lois et politiques en accord avec le Plan international. Jumelés à divers crédits d'impôt, des programmes comme le **Régime de pensions du Canada**, l'**Allocation au conjoint**, le **Supplément de revenu garanti** et la **Sécurité de la vieillesse** ont aidé à réduire le taux de pauvreté chez les Canadiens âgés. De récentes modifications au **Régime de pensions du Canada** permettent maintenant à certaines personnes de recevoir des prestations dès l'âge de 60 ans. Dans certaines provinces, des modifications aux lois sur les droits de la personne ont entraîné l'abolition de la retraite obligatoire à 65 ans.

Symposium international sur le vieillissement

«On est si bien chez soi» ... Une vieille expression qui rappelle ce lieu familier et confortable entre tous, la maison. C'est aussi une image que décideurs et prestataires de soins de santé cherchent à renforcer, en permettant aux aînés de vivre le plus longtemps possible dans leur logement, en toute autonomie.

Cette image a aussi inspiré les organisateurs du **Premier symposium international sur le vieillissement** à choisir pour thème «There's No Place Like Home: Making It Work». Cette rencontre avait lieu à Winnipeg du 12 au 14 mai 1994, sous l'égide du **Deer Lodge Foundation for Geriatrics**. Il s'agit d'une organisation charitable qui vise l'excellence en gériatrie et en gérontologie en parrainant des projets spéciaux et des programmes de recherche et d'éducation.



Les 13 et 14 mai, le symposium abordait trois grands thèmes : l'innovation dans l'organisation et l'octroi de soins non intensifs; les nouveaux concepts dans les milieux bâtis; et les femmes en tant que soignantes et consommatrices de services. Des médecins, des décideurs, des prestataires de services et des chercheurs des quatre coins du pays et de l'étranger

tentaient d'identifier des façons novatrices de réduire le nombre d'aînés vivant en foyer d'accueil en aidant ces derniers à rester le plus longtemps possible dans leur propre logement. Ces sujets faisaient l'objet de présentations de la part de spécialistes nord-américains et européens, y compris C. Neil Bull de l'Université du Missouri, Malcolm Johnson de l'Open University du Royaume-Uni, et Wim J.A. Vanden Heuvel du University Hospital Groningen, aux Pays-Bas.

Les aînés intéressés auront aussi la chance d'assister à des conférences et des discussions de groupe sur la réforme des soins de santé, le logement et le bien-être dans le cadre d'un programme spécial offert parallèlement au symposium.

Certains participants ont assisté à deux autres rencontres prévues la veille du symposium, le 12 mai. Conçu à l'intention particulière des professionnels en gériatrie, le programme sur l'éducation médicale permanente traitait de l'octroi de soins communautaires aux aînés malades. Pour sa part, le programme scientifique faisait le point sur la recherche dans des domaines connexes aux soins des aînés comme la carrière des femmes et le rôle des ambulanciers paramédicaux, y compris une conférence sur les défis médicaux associés au transfert des soins des établissements de santé vers les centres communautaires.

Renseignements auprès de :

Sue Andres
Responsable
Education Services
Manitoba Health Organizations
360, rue Broadway
Bureau 600
Winnipeg (Manitoba)
R3C 4G6
(204) 942-6951
télécopieur (204) 947-6819

Les aînés au petit écran

En projetant une image positive et réaliste des aînés, les médias peuvent jouer un rôle essentiel pour détruire les stéréotypes négatifs associés au troisième âge. Plusieurs émissions de télévision déploient des efforts particuliers en ce sens. Les séries décrites ci-bas s'adressent à un auditoire d'âge mûr ou encore, présentent les aînés sous un jour positif.



Les jeunes vieux

Diffusée en décembre 1993 dans le cadre de la série *Les Beaux Dimanches* (Radio-Canada), l'émission **Les jeunes vieux** met en jeu des individus qui vivent leur vieillesse de façon exceptionnelle. Cette production d'une heure rend hommage à des aînés qui ont fait mentir les préjugés à leur endroit en se libérant du carcan social imposé aux «55 ans et plus».

La «vedette» du film, Henri Laborit, est un philosophe scientifique brillant, drôle, excentrique et charmant qui fêtera bientôt ses 80 ans. Il partage la scène avec d'autres personnalités surprenantes dont Maggie Kuhn, une militante politique très en vue aux États-Unis depuis sa retraite en 1970, à l'âge de 65 ans. Madame Khun est la tête dirigeante des *Panthères grises*, une organisation d'aînés qu'elle a

fondée il y a plusieurs années et qui compte aujourd'hui plus de 75 000 membres.

50/UP

Diffusée le dimanche à 11 h à la télévision anglaise de Radio-Canada, cette émission examine la vie des aînés sous divers angles. Tous les sujets sont à l'honneur, que l'on parle d'argent, de vacances, de relations amoureuses, d'initiation à l'informatique, de sautes d'humeur, d'enfants homosexuels, de cancer de la prostate et quoi encore.

En faisant pleins feux sur des invités du troisième âge, la série démontre l'éventail d'activités qui intéressent les aînés. Une émission, par exemple, a tracé le portrait d'une femme de 61 ans qui travaille comme mannequin dans des revues en vogue. Une autre a présenté un homme qui anime la même émission de radio depuis plus de 40 ans.

The Time of Your Life

Ce magazine télévisé de type documentaire propose des entrevues avec des aînés canadiens ayant consacré la deuxième partie de leur vie à de nouveaux projets. Le but ultime de la série est de motiver les gens à l'action. Pour ce faire, **The Time of Your Life** décrit la gamme de carrières, de choix santé et de modes de vie qui s'offrent aux gens, au fur et à mesure qu'ils vieillissent. La série est télédiffusée sur les ondes du réseau Global, sur Vision TV et dans diverses stations à l'échelle du pays.

M'aimes-tu?

En ondes de septembre 1993 à mars 1994, cette série francophone à vocation familiale est maintenant disponible sur vidéocassette. Elle aborde, en 26 émissions, un éventail de sujets tels que le divorce, le premier amour, les problèmes et défis de l'adolescence, et les relations parents-enfants.

Un épisode spécial (présenté le 29 mars) décrit une réunion entre trois générations - les grands-

parents, les enfants et les petits-enfants - qui permet aux participants d'échanger sur leurs expériences et leurs sentiments.

Pour obtenir la liste des vidéocassettes disponibles (60 \$ chacune), communiquer avec :

Hélène Dumas
Idéacom international inc.
1000, rue Amherst
Bureau 300
Montréal (Québec)
H2L 3K5
(514) 849-6966
télécopieur (514) 849-0776

Les aventures d'Arthur le dragon

La version originale anglaise de cette populaire émission de télévision pour enfants (The Adventures of Dudley the Dragon) entamera, cet automne, sa seconde saison à l'échelle du pays. Un des épisodes de la série présente un intérêt particulier pour les aînés et les soignants et soignantes. Dans «Le Miroir magique», le personnage principal, Arthur, vieillit soudainement. Confronté aux effets du vieillissement, Arthur doit trouver le moyen de sauvegarder sa relation privilégiée avec Julie, une jeune compagne de jeu.

Il s'agit d'une occasion en or pour décrire les liens exceptionnels qui unissent les aînés et les enfants. L'épisode illustre la riche contribution des aînés à la société et toutes les activités positives auxquelles ces derniers peuvent s'adonner.

À compter de l'automne, La Chaîne et Canal Famille mettront en ondes **Les aventures d'Arthur le Dragon**. La version anglaise de la série, **The Adventures of Dudley the Dragon**, sera présentée à l'antenne de plusieurs stations locales à travers le pays.



Des nouvelles de Voyage spatial 2000

Vous n'avez ni la volonté ni le temps de faire une heure de gymnastique tous les jours? Ne paniquez pas... l'avenir ne sourit pas seulement aux plus ambitieux! De nouvelles recherches indiquent que 30 minutes ou plus d'activité modérée, plusieurs jours dans la semaine, peuvent suffire à améliorer l'état de santé, en particulier celle des aînés canadiens.

Il peut s'agir d'activités toutes simples : prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, ramasser des feuilles, faire une ballade à bicyclette, promener son chien ou sarcler le jardin.

Du 27 mai au 5 juin 1994, les aînés actifs peuvent garder la forme et convertir leur demi-heure d'exercices en points dans le cadre de la grande odyssée de **Voyage spatial 2000** de Pluton à la Terre.

Le projet Voyage spatial 2000 a été mis sur pied à l'intention des Canadiens de 55 ans et plus

dans le cadre de la **Semaine Canada en forme**. Il encourage les personnes d'âge mûr à pratiquer leurs activités préférées ou à en découvrir de nouvelles. L'expédition imaginaire a décollé de la planète Pluton en 1990 et les «voyageurs» sont maintenant en route vers le soleil. Ils devraient revenir sur terre en temps pour célébrer le nouveau millénaire, en l'an 2000.

L'an dernier, près de 75 000 aînés canadiens ont participé à des projets en ce sens (voir article dans **l'InfoÉchange pour les aîné(e)s**, printemps 1993, p. 4). Comme l'explique la coordonnatrice de Voyage spatial 2000, Susan MacKenzie, l'aventure connaît un grand succès parce que «les participants aiment l'idée d'un projet d'envergure nationale où tout le monde vise le même objectif. Et ils apprécient



vraiment la chance de participer comme bon leur semble, seuls ou en groupe, à l'endroit et à l'heure qui leur conviennent.»

Des aînés des quatre coins du pays organisent des galas ou notent sur un carnet toutes les activités physiques auxquelles ils s'adonnent. Cette année, le Boys and Girls Club of Canada s'associera à la Fédération nationale des retraités et des citoyens âgés pour mettre sur pied plusieurs projets intergénérationnels. Entre autres, les responsables inviteront les participants à faire des promenades en forêt, à cultiver des jardins communautaires et même, à faire voler des cerfs-volants.

Pour obtenir une trousse d'information sur le

Voyage spatial 2000, y compris un plan de parcours individuel, une «carte routière» du système solaire et des conseils sur l'art d'organiser des activités, communiquer avec :

Susan MacKenzie
Coordonnatrice nationale du Voyage spatial 2000
Fédération nationale des retraités et des citoyens âgés
3033, boulevard Lakeshore ouest
Toronto (Ontario)
M8V 1K5
(416) 252-1820
télécopieur (416) 251-7042

Un mot de l'Office national des transports

L'Office national des transports du Canada a de bonnes nouvelles pour toutes les personnes handicapées qui se déplacent en avion.

Le 1^{er} janvier 1994, l'Office adoptait un nouveau règlement régissant les **Conditions de transport des personnes ayant une déficience à bord des gros aéronefs.**

Il s'agit du premier règlement émis par l'Office national des transports en vue d'accroître la mobilité des personnes handicapées.

Renseignements auprès de :

Direction des transports accessibles
Agence nationale des transports du Canada
Ottawa (Ontario)
K1A 0N9
(819) 997-6828
ATM (819) 953-9705

(L'Office accepte les appels à frais virés.)

Fenêtre sur le monde

Vous voulez savoir ce qui se trame sur la scène internationale au niveau des aînés et de leurs organisations? Trois revues d'information — deux en anglais et une en français — ont pour but de vous ouvrir une fenêtre sur le monde.

Publiées par la Fédération internationale sur le vieillissement (FIV), les deux revues anglaises cherchent à tisser des liens entre des organisations d'aînés dans plus de 50 pays à travers le monde. La FIV encourage les individus et les organisations à échanger, à se renseigner sur les nouveaux courants et à faire connaître leurs activités particulières.

La première, intitulée **Ageing International**, est une publication trimestrielle destinée aux professionnels de la santé. Elle fait état des tendances mondiales en matière de vieillissement, des recherches et des initiatives marquantes dans le domaine.

Les articles sont souvent signés par des sommités dans le domaine du vieillissement. On y aborde une gamme de sujets, qu'il s'agisse de conférences ou d'études internationales, du financement des soins à long terme d'un pays à l'autre ou des mesures prises par les aînés à travers le monde pour sauvegarder l'autonomie.

Chaque numéro offre un calendrier des conférences internationales à venir et une analyse détaillée des nouvelles publications.

La seconde revue s'intitule **Network News**. Publiée deux fois par année, elle s'adresse surtout aux chercheurs, aux universitaires, aux professionnels de la santé et aux aînées. Les articles examinent les effets du vieillissement sur les femmes âgées et sur leurs soignantes. Portant surtout sur les femmes d'âge moyen et plus âgées, la revue aborde des sujets tels la place des femmes dans diverses sociétés et le rôle des soins de santé, de l'emploi et de la sécurité sociale dans la vie des

aînées. **Network News** met l'accent sur les projets internationaux, les dossiers politiques et les initiatives conçues pour améliorer les conditions de vie des femmes âgées.

La publication met aussi en lumière les traditions, les points de vue et les solutions originales de divers pays en vue de relever les défis et de régler les questions touchant les femmes.

La revue comprend une liste des nouvelles publications et un calendrier des activités prévues à l'échelle internationale. Le bulletin

d'information **Network News** est publié par

le **Global Link for Midlife and Older**

Women (GLOW), une organisation

fondée par la FIV et l'American

Association of Retired Persons

(AARP). **Network News** est

offerte gratuitement aux

intéressés. **Ageing International**

coûte 20 \$ l'exemplaire pour les

particuliers et 40 \$ l'exemplaire pour les

établissements. Renseignements auprès de :



Nigel Martin

Directeur exécutif

Fédération internationale sur le vieillissement

380, rue St- Antoine ouest

Bureau 3200

Montréal (Québec)

H2Y 3X7

(514) 287-9679

télécopieur (514) 987-1567

Publiée par l'Association internationale francophone des aînés (AIFA) et distribué à l'échelle internationale dans des collectivités francophones, le bulletin **Maturité** traite de dossiers susceptibles d'intéresser les groupements d'aînés et les responsables des services aux aînés. En plus de souligner les réalisations d'individus et de groupes actifs et engagés, **Maturité** renseigne ses lecteurs sur des problématiques qui caractérisent nos sociétés modernes. Le bulletin **Maturité** s'adresse

d'abord aux membres de l'AIFA, y compris ses partenaires gouvernementaux et privés qui agissent auprès des aînés.

Renseignements auprès de :

Guy Desrosiers
 Secrétaire général
 Secrétariat de l'AIFA
 150, boulevard René-Lévesque est
 7^e étage
 Québec (Québec)
 G1R 4Y1
 (418) 646-9117
 télécopieur (418) 646-1305

De l'aide pour se déplacer plus facilement

Pour maintenir un mode de vie autonome, les aînés ont souvent besoin d'aide de l'extérieur. Beaucoup de personnes âgées comptent, par exemple, sur des automobilistes bénévoles pour faire leurs courses, se rendre chez le médecin ou participer à une activité quelconque. Compte tenu du contexte économique actuel et du nombre croissant d'aînés, les bénévoles constituent une denrée sociale de plus en plus précieuse.

Voilà pourquoi l'**Office des affaires des personnes âgées de l'Ontario** offre aux organisations bénévoles provinciales des outils de formation et de la documentation pour appuyer leur œuvre et les aider à recruter des membres. Un nouveau guide intitulé **Service de transport bénévole : Manuel de coordination** intéressera particulièrement les groupes bénévoles qui désirent offrir des services de transport aux aînés.

Ce manuel a été écrit en accord avec plus de 200 organisations, 140 agences de recrutement et de formation et des dizaines de bénévoles œuvrant en milieu rural et urbain. Il aide les coordonnateurs de programmes à élaborer des politiques efficaces touchant la sécurité, les critères de sélection et les techniques d'évaluation des bénévoles.

Il va de soi que les programmes et services varient d'un milieu à l'autre. Le manuel tente donc de répondre aux besoins d'un large éventail d'organismes, de projets et d'usagers. Le lecteur y découvre toutes les étapes à suivre pour mettre sur pied et gérer un service de transport bénévole, entre autres comment :

- élaborer un programme de transport bénévole, établir les critères d'admissibilité et planifier les horaires des conducteurs;
- recruter, interviewer et former des bénévoles;
- établir une structure tarifaire et un plan de remboursement à l'intention des conducteurs;
- gérer les risques et régler les questions d'assurances;
- rédiger un guide pour les conducteurs bénévoles; et
- faire face aux urgences et autres problèmes.

Aussi publié en version anglaise (**Volunteer Transportation Service: Coordinator's Manual**), le livret **Service de transport bénévole : Manuel de coordination** est gratuit, en Ontario. Communiquez par écrit ou par téléphone avec le :

Office des affaires des personnes âgées de l'Ontario
 Ministère des Affaires civiques de l'Ontario
 Centre d'éducation du public
 76, rue College
 6^e étage
 Toronto (Ontario)
 M7A 1N3
 (416) 327-2460
 télécopieur (416) 327-2425

Les personnes de l'extérieur de l'Ontario peuvent se procurer une copie du livret au coût de 15 \$, plus frais de port, auprès de :

Publications Ontario
 50, rue Grosvenor
 Toronto (Ontario)
 M7A 1N8
 (416) 326-5300
 télécopieur (416) 326-5317

Les aînés, les médicaments et l'alcool

Pour vivre bien et en santé, il importe que les aînés prennent judicieusement leurs médicaments et qu'ils en connaissent les effets secondaires. Trois publications portant sur la consommation avisée de médicaments et d'alcool chez les Canadiens du troisième âge sont présentement disponibles.

Une consommation éclairée

Lors d'une étude effectuée en 1989, les chercheurs ont découvert que les personnes âgées étaient deux fois plus sensibles que d'autres aux effets secondaires des médicaments. C'est ce qui poussait le **Conseil sur le vieillissement d'Ottawa-Carleton** à mettre sur pied un programme de quatre ans sur la **Sensibilisation à l'usage des médicaments (SUM)**. (Voir l'**InfoÉchange pour les aîné(e)s**, hiver 1990-1991, p. 12). Ce programme avait pour but de responsabiliser les aînés, les médecins et les pharmaciens face à la consommation et à la prescription de médicaments.

Pour ce faire, SUM avait surtout recours à **Médicaments, prudence... Une trousse d'information pour les communautés intéressées à l'usage des médicaments chez les aînés**.

Cette trousse explique comment une mauvaise consommation de médicaments peut nuire à l'autonomie des aînés en augmentant l'incidence de chutes, de confusion, de faux diagnostics, de visites à l'urgence et d'institutionnalisation. Elle décrit aussi certaines des principales causes des effets secondaires de médicaments chez les aînés soit :

- des patients à qui des médecins différents prescrivent des médicaments incompatibles;
- le mélange de divers médicaments dans une même prescription;
- un manque de suivi auprès de certains aînés;
- une sensibilité accrue des aînés face aux médicaments, associée à des changements physiologiques naturels;
- des patients qui ne prennent pas leurs

médicaments de la bonne façon;

- un mauvais entreposage des médicaments; et
- le besoins d'une meilleure formation pour les médecins qui prescrivent des médicaments aux aînés.

Médicaments, prudence... lance un appel à la collaboration. La trousse incite les aînés, les familles, les médecins, les pharmaciens et autres professionnels de la santé à travailler envers la prévention et ainsi réduire les risques d'effets secondaires.



La trousse comprend également des statistiques sur les problèmes de consommation de médicaments chez les aînés; la marche à suivre pour planifier un projet et préparer un budget; le recrutement et la formation de bénévoles âgés; des trucs pratiques et une vidéocassette pour mettre sur pied une troupe de théâtre; des conseils sur la formation à l'intention des conférenciers; des suggestions relatives aux évaluations de projet et une bibliographie détaillée.

La trousse, disponible en français ou en anglais (**Use Medication Wisely: A Resource Kit for Communities Concerned with Seniors' Medication**)

Use), coûte 25 \$ (tous frais inclus). Communiquez avec le :

Conseil sur le vieillissement d'Ottawa-Carleton
256, avenue King Edward
Bureau 300
Ottawa (Ontario)
K1N 7M1
(613) 789-3577
télécopieur (613) 789-4406

Les aînées et les médicaments

Le groupe **Action on Women's Addictions — Research & Education (AWARE)** a produit deux documents portant sur la consommation de médicaments chez les femmes âgées à l'intention des individus ou des groupes. Il s'agit du **Guide des aînées (médicaments et alcool)** et du **Guide des soignantes d'aînées à domicile (médicaments et alcool)**.

Comme le précise l'introduction, les femmes âgées prennent plus de médicaments que tout autre segment de la population. Une statistique surprenante révèle qu'au-delà de 35 p. 100 des aînées consomment cinq sortes de médicaments sur ordonnance ou plus en même temps.

Les deux publications examinent divers problèmes associés à l'usage des médicaments. Elles fournissent des conseils sur la consommation avisée de médicaments et la santé naturelle, et expliquent aux lecteurs quand obtenir de l'aide. Chaque livre consacre plusieurs chapitres à la consommation, à la surconsommation et la mauvaise consommation de quatre types de médicaments : les tranquillisants et antidépresseurs, l'alcool, les médicaments pour la santé physique et les médicaments en vente libre.

En plus de fournir des renseignements de base sur ces quatre types de médicaments, le **Guide des aînées (médicaments et alcool)** explique pourquoi on les prescrit et décrit leurs effets négatifs sur les femmes âgées. Les autres chapitres énumèrent les problèmes potentiels associés à l'usage à court et à long terme des médicaments et indiquent aux lecteurs où et quand obtenir de l'aide.

Comme son nom l'indique, le **Guide des soignantes d'aînées à domicile (médicaments et alcool)** s'adresse aux soignantes plus âgées. Il préconise un usage éclairé de médicaments tant chez la personne soignée que chez les soignantes, et indique comment venir en aide aux aînés qui manifestent une dépendance envers l'alcool ou certains médicaments. Un chapitre, entre autres, montre aux soignantes comment déterminer des limites et des attentes raisonnables, contrôler leurs émotions, échanger avec les autres et mieux gérer leur stress.

Ces deux guides sont aussi publiés en version anglaise sous le titre **Drug Wise for Older Women** et **Drug Wise for Caregivers**. Des exemplaires sont disponibles au coût de 5 \$ auprès de :

AWARE
C.P. 86
Kingston (Ontario)
K7L 4V6
(613) 545-0117

Une autre option aux médicaments

La **Fondation de la recherche sur les toxicomanies** de l'Ontario vient de mettre au point une nouvelle trousse d'information à l'intention des aînés. Intitulé **Options : Prévention et intervention concernant les problèmes d'alcool et de drogue chez les aînés**, ce document vise à sensibiliser les aînés aux dangers et problèmes associés à l'alcool, aux somnifères, aux tranquillisants et à certains analgésiques.

L'isolement, la tristesse, l'ennui, l'insomnie et la douleur sont autant de facteurs susceptibles d'alimenter la détresse physique, morale ou sociale des aînés. Certains adultes âgés cherchent parfois à engourdir la douleur en consommant des psychotropes comme l'alcool, les tranquillisants ou certains analgésiques. Cependant, même si l'alcool et les médicaments aident parfois à alléger les symptômes, ils n'éliminent pas la cause du problème.

Selon le Dr. Virginia Carver, conseillère en programmes à la Fondation, «les aînés sont plus sensibles que d'autres aux effets des médicaments; le mélange de différents produits peut entraîner bien des difficultés.»

Options montre aux aînés et soignants comment éviter ou réagir à certains problèmes. La trousse comprend une vidéocassette, des livres de formation, du matériel pour rétroprojecteurs et assez de feuillets d'information pour deux ateliers.

La première présentation aide les aînés à identifier leurs sources de stress, les dangers d'une consommation abusive de médicaments et d'alcool, et les options qui s'offrent à eux. Orientée surtout vers les professionnels de la santé, la seconde présentation explique comment reconnaître les problèmes d'abus de médicaments et d'alcool chez les aînés et décrit les mesures à prendre pour leur venir en aide.

Aussi disponible en anglais (**Alternatives: Prevention and Intervention for Alcohol and Drug Problems in Seniors**), la trousse se vend 115 \$ (55 \$ pour les agences financées par le gouvernement ontarien), taxes et frais de port et de manutention en sus. Les intéressés peuvent aussi se procurer deux autres dépliants d'information sur le sujet. Intitulés «Les aînés et les somnifères, les tranquillisants et les analgésiques» et «Les aînés et l'alcool», ces dépliants sont vendus par paquets de 25, au coût de 30 \$ (les 50 premiers dépliants sont gratuits pour les agences ontariennes). Pour placer une commande, veuillez composer le 1-800-661-1111 ou communiquer avec la :

Fondation de la recherche sur les toxicomanies
Service de marketing
33, rue Russell
Toronto (Ontario)
M5S 2S1
(416) 595-6059
télécopieur (416) 593-4694

Posez des questions!

«Si vous êtes comme moi, vous êtes souvent revenu d'une visite chez le médecin, prescription en main, en vous demandant que diable faire avec tout ça! Et quand mon conjoint exigeait des explications sur tel ou tel médicament, je répondais invariablement : «J'ai oublié de demander» ou encore «Je ne voulais pas déranger le médecin».

Sachant que beaucoup d'aînés vivaient la même frustration qu'elle, Zelda Freedman a décidé d'écrire un livre sur le sujet. **Pleased To See You — You Have A Right To Ask** explique au lecteur comment communiquer efficacement avec le médecin et encourage les patients à poser mille questions sur leur état de santé.

Traditionnellement, le patient demeurait passif face aux décisions du médecin et acceptait tout sans contester. Selon M^{me} Freedman, ce genre de relation patient-médecin doit changer.

Le livret de 54 pages encourage les aînés à prendre leur santé en main en communiquant davantage avec leur médecin et en évaluant toute décision qui affecte leur santé. L'auteure envisage la relation patient-médecin comme un partenariat où les aînés sont plus à l'aise de poser des questions, faire part de leurs inquiétudes et même demander une seconde opinion.

Le livret **Pleased To See You — You Have A Right To Ask** (version anglaise seulement) se vend 5,95 \$, plus 2,50 \$ en frais de port et de manutention pour le premier exemplaire et 0,50 \$ pour chaque copie additionnelle, taxes en sus. Renseignements auprès de :

Association canadienne de santé publique
1565, avenue Carling
Bureau 400
Ottawa (Ontario)
K1Z 8R1
(613) 725-3769
télécopieur (613) 725-9826

Encore un petit effort...

L'**Institut de santé positive pour aîné(e)s inc.** a pour mission d'encourager les Canadiens âgés à vivre une vie saine et active. Il publiait récemment un rapport, suivant la tenue d'ateliers d'information et de motivation qui attiraient quelque 275 participants de 49 ans à 96 ans dans cinq collectivités anglophones et neuf collectivités francophones de l'Est ontarien.

Intitulée **Comprendre le vieillissement et la vie active**, cette série d'ateliers comprenait trois éléments, soit une séance d'information sur le vieillissement, une évaluation de la condition physique de chaque participant, et une démonstration pratique du programme Vie active. Afin de juger objectivement de l'efficacité du programme, les responsables réévaluaient la condition physique des participants, trois mois après le début du programme. Ils leur demandaient aussi de répondre à un questionnaire.

Les résultats du sondage se sont avérés très positifs. La plupart des participants semblaient satisfaits du contenu et du format du programme et le trouvaient éducatif, stimulant et motivant. Comme l'expliquait un aîné : «Le programme m'a fait comprendre qu'il n'est jamais trop tard pour augmenter mon niveau d'activité.» Même les participants plus actifs que la moyenne des aînés trouvaient que le programme les avait poussés à se surpasser.

Le document comprend une conclusion, des recommandations à l'action, des annexes sur les divers éléments d'atelier, un aperçu de la structure et des horaires et un rapport d'évaluation.

Le rapport **Comprendre le vieillissement et la vie active** est disponible en français et en anglais (**Understanding Aging and Active Living**) au coût

de 10 \$, frais de port et de manutention en sus, auprès de :

Yolande Hachez
Gestionnaire et coordonnatrice de projet
Institut de santé positive pour aîné(e)s inc.
43, rue Bruyère
Ottawa (Ontario)
K1N 5C8
(613) 562-6318
télécopieur (613) 562-6321

À votre santé!

À votre santé! Goûtez chaque instant! Autant de joyeux mots d'ordre qui rendent la vie plus intéressante et qui peuvent même la prolonger. De fait, les spécialistes croient qu'un mode de vie sain et actif peut grandement ralentir les «inévitables» problèmes du vieillissement.

Beaucoup d'aînés considèrent le troisième âge comme une période privilégiée, une période pour jouir de la vie. C'est pourquoi **ParticipACTION** et **Merck-Frosst Canada Inc.** ont mis au point une trousse de promotion de la santé qui préconise un sain équilibre entre le bien-être mental, physique et social.

Intitulée **À votre santé! Le guide d'un mode de vie sain et actif pour le troisième âge**, la trousse est surtout destinée aux responsables qui œuvrent auprès des aînés. Elle explique en quoi l'activité permet aux gens de vieillir bien en ravivant leur confiance en soi et leur sens de l'aventure.

Rédigé en collaboration avec divers spécialistes du domaine, le matériel vise surtout les aînés et les professionnels de la santé. Ces derniers apprécieront particulièrement les sept articles de



fond qui portent, entre autres, sur la communication efficace avec les aînés, la vie active, la saine alimentation, la consommation de médicaments et le bien-être mental et social. De plus, la trousse propose aux aînés des articles prêts à photographier sur chaque sujet et leur indique où s'adresser pour obtenir d'autres renseignements.

Des exemplaires gratuits de la trousse **À votre santé! Le guide d'un mode de vie sain et actif pour le troisième âge** sont disponibles en versions française et anglaise (**Live it Up! A Guide to Healthy Active Living in the Senior Years**) auprès de :

ParticipACTION
C.P. 64
40, rue Dundas ouest
Bureau 220
Toronto (Ontario) M5G 2C2
(416) 954-1212
télécopieur (416) 954-4949

Pleins feux sur la famille

Puisque c'est l'Année internationale de la famille (AIF), il importe de souligner l'existence de deux revues exceptionnelles consacrées à la famille.

Publié par l'**Institut Vanier de la famille**, la revue **Transition** s'adresse aux décideurs, aux enseignants, aux professionnels en service social, aux journalistes et au grand public. Ce magazine trimestriel bilingue vise à promouvoir le bien-être de la famille canadienne.

La revue traite de nombreux sujets sociaux et économiques liés à la famille, y compris le travail, la situation de l'emploi dans les années 90, l'avenir de la jeunesse canadienne, la paternité, les soins aux enfants et les définitions de la famille.

Les articles, dont plusieurs sont signés par des journalistes et des spécialistes reconnus, parlent aussi des grands débats gouvernementaux et de la publication de rapports récents. Chaque numéro publie un calendrier des conférences sur la famille

prévues à l'échelle du pays.

Pour devenir membre de l'Institut Vanier de la famille et recevoir la revue **Transition**, faire parvenir 25 \$ pour les particuliers, (15 \$ pour les membres associés, 60 \$ pour les organisations) à :

Institut Vanier de la famille
120, avenue Holland
Bureau 300
Ottawa (Ontario)
K1Y 0X6
(613) 722-4407

Publiée quatre fois l'an par **Services à la famille — Canada**, la revue d'information **Parlons familles** vise à renseigner les organisations non gouvernementales, les agences orientées vers la famille et les enfants, les conseils de planification sociale, les ministères et les particuliers qui s'intéressent à la famille.

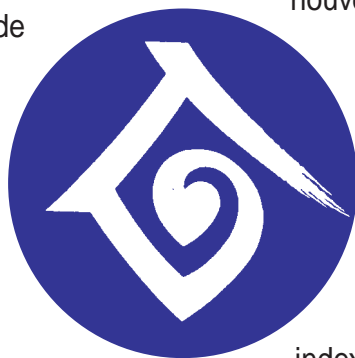
La revue comprend plusieurs rubriques. La section éditoriale présente les nouvelles tendances qui affectent la famille canadienne et le réseau social qui l'entoure. La chronique «La colline» résume les nouvelles lois qui régissent la famille.

Certains articles de fond traitent de dossiers spéciaux. À paraître sous peu, une série spéciale sur le marketing au sein des organisations sans but lucratif. «Marketing 101» expliquera la marche à suivre pour concevoir et mettre en œuvre des stratégies de marketing efficaces.

De plus, chaque numéro comprend un index des ressources et des publications, de même qu'un calendrier des conférences organisées à l'étendue du pays.

Des exemplaires gratuits de la revue **Parlons familles** sont disponibles auprès de:

Services à la famille — Canada
220, avenue Laurier est
Bureau 600
Ottawa (Ontario)
K1P 5Z9
(613) 230-9960
télécopieur (613) 230-5884



Réponses au jeu-questionnaire

1.Faux. En 1990, les pays industrialisés regroupaient 45 p. 100 (144 millions) de la population mondiale de plus de 65 ans et les pays en voie de développement, 55 p. 100 (176 millions). En l'an 2025, la proportion d'aînés vivant dans les pays en voie de développement devrait augmenter de 68 p. 100 (277 millions).

2.c. De 800 000 personnes environ. La croissance est particulièrement marquée dans les pays en voie de développement.

3.En 1992, 18 p. 100 des Suédois étaient âgés de 65 ans ou plus, comparativement à environ 13 p. 100 des Américains et des Japonais.

4.c. plus de 50 ans.

5.b. L'Europe compte 27 p. 100 d'aînés et les pays asiatiques, à l'exception de la Chine, 18 p. 100.

6.a. 79 ans.

7.c. le Malawi

8.Vrai. Environ deux aînés sur trois vivent en milieu rural, comparativement à un aîné sur quatre dans les pays industrialisés.

9.Généralement vrai, à quelques exceptions près dont l'Inde, le Bangladesh et l'Égypte, par exemple.

10.a. le Japon (10 p. 100). La Suède affiche le plus haut taux, soit 40 p. 100. Ces données s'appliquent pour les années 80. Dans les pays en voie de développement, la plupart des aînés vivent en compagnie d'autres personnes.

11.c. les États-Unis (35 p. 100 en 1986).

(Ces chiffres sont tirés d'un jeu-questionnaire publié dans **An Aging World II** par le U.S. Bureau of the Census, 1993).

Planifiez dès aujourd'hui!

Voici l'occasion rêvée de souligner le rôle essentiel des aînés dans la famille. En cette **Année internationale de la famille 1994**, juin, le **Mois des aîné(e)s**, est le moment tout indiqué de rendre hommage à la riche contribution des Canadiens âgés. Vous avez des projets? Vous aimeriez en savoir plus sur les activités prévues dans votre coin de pays? Communiquez avec le ministère de la Santé ou le ministère des Services sociaux de votre province ou territoire pour tout renseignement.