



QUOI DE NEUF?



Demeurez branché

Découvrez un nouveau programme qui a été mis en œuvre partout au Nouveau-Brunswick!

Création d'une collectivité

Écoutez le récit d'Iris Page qui a utilisé sa cécité pour créer des liens avec d'autres individus vivant une situation semblable.

Page 3

Demeurez branché

Découvrez comment un foyer de soins du Nouveau-Brunswick qui offre soutien et sensibilisation à sa communauté face à l'allaitement.

Page 4



Un mieux-être automnal

Nous vous présentons l'édition automnale de *Vieillir ensemble*, le bulletin d'information trimestriel du Collectif qui comprend des profils communautaires, des récits sur le vieillissement en santé, et beaucoup plus.

Afin de souligner la Semaine du mieux-être du Nouveau-Brunswick qui a eu lieu du 1^{er} au 7 octobre dans la province, le thème de l'édition automnale sera, vous l'aurez deviné, le mieux-être! Nous vous présentons des récits locaux qui mettent en valeur le mieux-être au niveau de l'individu, du milieu de travail et de la collectivité.

Découvrez « Foyer de soins sans murs », un concept qui met à profit l'expertise et la compassion des membres de la collectivité pour soutenir le vieillissement sur place.

Vous souhaitez participer à d'autres événements qui font la promotion du mieux-être? Découvrez un événement qui aura lieu à Edmundston et un autre qui prendra place dans 14 régions du Nouveau-Brunswick!



Nous aimerions entendre parler de vous!

Vous aimeriez partager un récit? Vous connaissez une initiative communautaire qui a un impact important sur la vie des gens? Communiquez avec nous.

Vieillir ensemble est votre bulletin d'information et nous aimons toujours recevoir vos récits dans lesquels vous décrivez l'expérience de vieillissement en santé au Nouveau-Brunswick. Faites parvenir vos récits, vos idées et vos mises à jour à admin@nbcollab.ca.

Nous sommes impatients d'avoir de vos nouvelles!

Erin Jackson
Coordonnatrice de programme

Foyers de soins sans murs

Une ressource pour vieillir sur place

par Patricia Harrington, Cathy Stright, et Suzanne Dupuis-Blanchard

En travaillant dans un foyer de soins, nous soutenons des gens pendant une période très vulnérable de leur vie. Les gens qui doivent habiter dans un foyer de soins ont des besoins très importants en matière de soins et certains résidents ont vécu des moments très difficiles. Les gens qui travaillent dans le secteur des foyers de soins sont des spécialistes de la prestation de soins aux personnes âgées et aux gens vivant avec des conditions chroniques comme la démence, le diabète, l'arthrite, l'hypertension artérielle et autres maladies.

Les foyers de soins jouent un rôle central dans leur collectivité. Des gens y travaillent ensemble pour prendre soin des résidents. Dans plusieurs cas, les soignants connaissaient les résidents avant que ces derniers aient besoin du niveau de soins dont ils ont besoin maintenant. Souvent, les résidents des foyers de soins sont ceux qui prenaient soin des autres dans leur collectivité. Ils étaient souvent les piliers qui soutenaient la collectivité lors de moments difficiles et qui célébraient les bons moments, au fil des années, les uns avec les autres.

Selon le concept de Foyers de soins sans murs (FSSM), les connaissances et l'expérience retrouvées au sein des foyers de soins pourraient être profitables à la population plus âgée qui vit toujours à la maison. Le partenariat auquel participent le Westford Nursing Home et la Dre Suzanne Dupuis-Blanchard visait à aider la population plus âgée d'une zone géographique à mieux comprendre les ressources offertes dans la collectivité. En comprenant mieux, les personnes âgées et leurs soignants sont mieux placés pour obtenir les informations nécessaires lorsqu'ils en ont besoin. Ils réalisent qu'ils ne sont pas seuls et ils savent vers qui se tourner lorsqu'un problème survient.

L'été dernier, avec l'aide de deux étudiants universitaires, FSSM de Port Elgin a été en mesure d'élaborer un guide de ressources communautaires pour les aînés et leurs soignants et de créer un arbre de décisions dans le but de soutenir les professionnels de la santé lorsqu'ils doivent diriger des aînés et leur famille vers les services appropriés. Des entrevues individuelles ont été effectuées auprès d'aînés locaux dans le but de comprendre leur vision des FSSM et des services qu'ils aimeraient y recevoir. Pour célébrer l'été et les succès du projet, un « Thé social » comprenant discussions, musique et boissons a eu lieu. Le travail effectué était appuyé par un comité de projet communautaire local qui se réunissait régulièrement au Westford Nursing Home et financé par l'entremise d'une subvention de recherche de la Fondation d'innovation du Nouveau-Brunswick.



Dans la photo : Des étudiants et des membres de la collectivité qui prennent part au « Thé social ». Photo de Joan LeBlanc.

Les FSSM permettent d'aider la population plus âgée à demander de l'aide, à développer des liens de confiance qui encouragent les gens à en apprendre davantage sur les défis associés au vieillissement et sur la manière d'y faire face, et à comprendre comment favoriser l'indépendance. Cette initiative a été conçue dans le but de promouvoir le vieillissement en santé, de réduire l'isolement sociale et d'encourager les adultes plus âgés à vieillir sur place, dans

la collectivité, pendant aussi longtemps qu'il est sécuritaire de le faire.

Les foyers de soins sont nécessaires pour soigner notre population la plus vulnérable; toutefois, grâce à des initiatives comme les FSSM, les foyers de soins permettent d'aider les gens à demeurer aussi indépendants que possible et de reporter ou éliminer certains problèmes de santé associés au vieillissement.

Une résidente de Fredericton s'adapte à sa vie de non-voyante

INCA

par Christine Kennedy-Babineau



Dans la photo : Iris Page

À 85 ans, Iris Page ne laisse rien lui faire obstacle. Il y a tout juste deux ans, Iris déménageait au Nouveau-Brunswick pour se rapprocher de son fils. Elle savait déjà depuis très longtemps qu'elle avait une forme héréditaire de dégénérescence liée à l'âge (DMA) mais c'est seulement après avoir déménagé qu'elle a commencé à remarquer une perte de vision liée à cette maladie oculaire

progressive. La DMA affecte la vision centrale et donc, bien qu'Iris ait conservé une certaine vision périphérique, elle décrit son environnement comme étant « toujours brumeux ».

Cliquez [ici](#) pour voir l'entrevue d'Iris dans le cadre de laquelle elle discute du soutien utilisé pour demeurer indépendante à la maison. (Anglais seulement)

Iris a contacté INCA et a reçu l'assistance du programme Réadaptation en déficience visuelle Nouveau-Brunswick, ce qui l'a aidée à rester autonome à domicile. Grâce aux marqueurs posés par le spécialiste en Aptitudes à la vie autonome sur le micro-ondes et la cuisinière, Iris peut être autonome dans sa cuisine. Le spécialiste en Vision faible a aidé Iris à apprendre à utiliser le système de télévision en circuit fermé pour lire. Ce système permet d'agrandir tout ce qui est placé devant la caméra – « Ça a changé ma vie du jour au lendemain », dit Iris.

Mais Iris en voulait encore plus. Comme elle était nouvelle dans la province et que la perte de vision était aussi nouvelle pour elle, elle cherchait à se faire de nouveaux amis et à sortir de la maison. Elle s'est portée volontaire pour INCA et a fondé un groupe de soutien en ville. Le groupe, judicieusement appelé «Coffee & Chat », se rencontre mensuellement à la bibliothèque municipale de Fredericton et apporte aux participants comme Iris, l'occasion d'accéder à un réseau de personnes ayant une perte de vision, ainsi qu'un forum pour discuter de leurs défis, échanger leurs idées ou simplement savourer une tasse de café et prendre conscience du fait qu'elles ne sont pas seules dans leur parcours. « C'est rassurant de savoir qu'INCA est là pour écouter, quel que soit mon problème » dit Iris. « Je sais qu'INCA sera là aussi si ma vision s'aggrave et que j'aie besoin de plus d'aide – mon angoisse disparaît complètement. » Elle encourage toutes les personnes qui



ont récemment reçu un diagnostic de perte de vision à contacter INCA et à « respirer un bon coup. Les choses finissent par s'améliorer. »

À propos de l'INCA

FONDATION

INCA

NOUVEAU-BRUNSWICK

Établi en 1918, INCA fournissait vivres, vêtements, hébergement et services de bibliothèque aux vétérans aveugles et autres personnes vivant avec une perte de vision au Canada. Notre organisme a évolué au cours des 100 dernières années : au-delà des programmes de bienfaisance – comme la défense des droits, la recherche, la boutique INCA et le soutien à nos clients – INCA est maintenant le principal fournisseur de réadaptation en déficience visuelle au Nouveau-Brunswick. Ces dernières années, un financement accru de la part du gouvernement provincial a permis à INCA d'apporter des services essentiels sous le nouveau nom de Réadaptation en déficience visuelle Nouveau-Brunswick. En collaboration avec nos partenaires en soins de santé, notre équipe de professionnels dévoués et qualifiés en réadaptation visuelle travaille avec des Néo-Brunswickois de tous âges pour améliorer leur autonomie, leur sécurité, leur mobilité et leur qualité de vie.

Par l'intermédiaire de notre fondation de bienfaisance, INCA est aussi déterminé à apporter une gamme de programmes qui complètent et optimisent nos services de réadaptation. Ces programmes sont axés sur l'amélioration

de la qualité de vie des individus ayant une perte de vision et sur la création d'une société plus inclusive et sans obstacles. En 2018, nous sommes fiers d'entamer notre deuxième siècle – et nous nous réjouissons de pouvoir continuer à travailler étroitement avec ceux que nous servons ainsi qu'avec les organismes communautaires, les fournisseurs de soins et les intervenants gouvernementaux et autres, pour créer un avenir dans lequel chaque Néo-Brunswickois ayant une perte de vision a l'opportunité de vivre pleinement sa vie.

Défi quintessence du Carleton Manor

Sensibilisation de la collectivité

par Carolyn Brown

Notre foyer a été fier de présenter le défi quintessence « L'allaitement, une affaire communautaire » dans le cadre de notre objectif visant à sensibiliser la collectivité et à créer des partenariats avec d'autres événements et causes dignes d'intérêt. L'initiative a connu un grand succès auprès des parents, des bébés et des enfants, des grands-parents, des employés, des voisins et des visiteurs qui se sont rassemblés pour en apprendre davantage sur l'allaitement et sur les moyens qui permettent de mieux soutenir les mamans qui ont choisi l'allaitement. Les enfants ont pu explorer trois véhicules d'urgence, des boissons ont été servies et des prix de présence ont été remis. Les enfants se sont fait maquiller, ont fait du bricolage et se sont amusés avec des jouets alors que les mamans et les adultes discutaient les uns avec les autres.



C'était merveilleux de voir nos voisins interagir avec les enfants et les bébés et partager leurs expériences d'allaitement. Certains adultes se sont même fait maquiller! Nous espérons que les photos vous permettront de voir à quel point tout le monde était heureux. Merci de nous avoir laissés organiser cet événement!

Le coup de fil communautaire Croix-Rouge canadienne

Quel est ce programme?

La Croix-Rouge canadienne cherche à améliorer la santé et le mieux-être des adultes plus âgés du Nouveau-Brunswick par l'entremise du programme « Le coup de fil communautaire ». Ce service est offert gratuitement partout dans la province et il vise à favoriser l'inclusion sociale, à prévenir l'isolation et la solitude chez la population vieillissante, et à offrir tranquillité d'esprit aux clients, à leur famille et aux soignants.

COMMUNITY
CHECK-IN
Keeping Seniors
Connected



LE COUP DE FIL
COMMUNAUTAIRE
Faire le lien entre les aînés
et la communauté

Comment fonctionne le programme?

Ce programme associe les participants à des bénévoles compatissants, entièrement formés et ayant passé par un processus de triage qui les appellent, selon un horaire préétabli, pendant la semaine. Les clients potentiels peuvent se référer eux-mêmes ou être référés par des membres de la famille, des soignants ou des professionnels



de la santé. Le coordonnateur en santé communautaire de la Croix-Rouge communiquerait ensuite avec le client potentiel afin d'effectuer une courte évaluation dans le cadre de laquelle celui-ci pourra établir une heure, une journée et une fréquence pour les appels. Le client est ensuite jumelé avec un bénévole en se basant sur les besoins des clients de même que sur les intérêts et les passe-temps communs.

Vous souhaitez participer?

La Croix-Rouge est présentement à la recherche de clients qui pourraient profiter de ce service et de bénévoles de tous âges qui aimeraient discuter avec des aînés au téléphone.

Pour de plus amples informations, veuillez cliquer [ici](#). Vous pouvez également communiquer directement avec les coordonnateurs du programme en composant le 1-888-337-7688.

Que connaissez-vous de votre cerveau?

Réseau mieux-être du Nord-Ouest

par Marc Bossé



Cerveau
en 100-T

Dès le mercredi 12 septembre 2018

Un minimum de 12 inscriptions est requis.

INSCRIPTION : 737-6846

Tous les mercredis après-midi entre 14 h et 15 h 30

Les sessions s'offriront de septembre à juin.

**Bibliothèque publique
Mgr-W.-J.-Conway d'Edmundston**

L'initiative

Grâce à un beau partenariat avec la bibliothèque publique d'Edmundston et à l'appui très important de la Commission scolaire du Fleuve-et-des-Lacs, les 37 participants peuvent, entre septembre et juin, prendre part à des séances qui leur permettent de développer et d'améliorer les facultés cérébrales comme la mémoire, la concentration, la vigilance, la focalisation et autres.

Par l'entremise de différents jeux, l'animatrice Denyse Mazerolle encourage les gens à utiliser les deux hémisphères de leur cerveau afin de faire les activités. Les différentes études nous expliquent bien que l'hémisphère droit du cerveau gère tout ce qui a trait aux émotions, à la langue et au monde des possibilités alors que l'hémisphère gauche est celui qui s'occupe du rationnel, des mathématiques. En ayant des activités qui stimulent les deux hémisphères, les personnes présentes bénéficient de moments guidés qui leur permettent de se sentir à la fois en lien avec d'autres personnes, de développer leurs compétences, et ce, dans un environnement détendu et sans compétition qui leur permet de partager librement leurs opinions et leurs intentions.

L'une des assises importantes du projet est la théorie de l'autodétermination (TAD) et, surtout, ce qui influence le

maintien de la motivation par les pratiques CAA. De ce fait, les études menées au cours des 30 dernières années au niveau de la TAD démontrent que la motivation est nourrie par trois besoins de base : compétences, appartenance et autonomie.

Les séances sont donc créées de manière à inviter les gens à partager leurs forces en s'entraîdant et en partageant leurs opinions. Le jeu exige parfois une logique hors du commun ou encore un peu d'imagination pour assurer le succès du groupe.

Les personnes entretiennent parfois un climat de peur face au vieillissement du cerveau (Alzheimer, perte sporadique de la mémoire à court et/ou moyen terme). Le projet Cerveau en 100-T fournit une aide à ce niveau et il permet aux gens d'améliorer leurs compétences, d'oser donner leur opinion et de sentir qu'ils ont toujours une place dans la collectivité.



Participez à un événement de mieux-être 50+

L'AFANB fait l'annonce des prochaines dates



**Association francophone
des aînés du
Nouveau-Brunswick**

Au cœur de l'action en Acadie!

Jusqu'en novembre, l'Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick propose des Rendez-vous mieux-être 50+ à la population de 14 municipalités du Nouveau-Brunswick.

En plus d'avoir accès à des kiosques, les participants pourront parfaire leurs connaissances grâce à des ateliers et activités. Jolaine Thomas sera de retour avec sa présentation portant sur la création d'un réseau de proches aidants, les diététistes professionnelles Karine Comeau, Gabrielle Robichaud, Stéphanie Godin et Lyne Gaudet vont se relayer afin de présenter l'atelier Mangez



bien – sentez-vous bien, le Dr Samuel Daigle présentera Vivez bien – une prescription universelle gratuite, et Marie-Josée Kuate sera de retour pour les exercices et activités de relaxation. De plus, une séance permettra aux participants de se familiariser avec les dossiers et projets de l'Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick.

Les participants des Rendez-vous mieux-être 50+ auront accès sur place à une infirmière certifiée. Elle sera en mesure de vérifier la tension artérielle, le taux de cholestérol ainsi que la glycémie.



Dans la photo : Les participants aux Rendez-vous mieux-être à Grand-Sault le printemps dernier.

En 2017, près de 2 000 participants et participantes de tous les coins francophones du Nouveau-Brunswick ont participé aux Rendez-vous mieux-être 50+.

Cliquez [ici](#) pour consulter le calendrier des événements de mieux-être.

Cliquez [ici](#) pour consulter la programmation des événements de mieux-être.