



## QUOI DE NEUF?



### Défis associés à la prestation de soins

Au Nouveau-Brunswick, les gens qui s'occupent d'individus vivant avec la démence indique qu'un facteur de stress important est la gestion de la sécurité au volant. Rendez-vous à la page 3 pour en apprendre davantage sur les défis de conduite auxquels font face les aidants.

Page 3

### Reconnaissance d'un héritage durable

Prenez le temps de lire deux magnifiques hommages à des anciens résidents de foyers de soins qui ont eu un impact à long terme dans leur collectivité.

Pages 5 et 6

### Faites connaître votre talent!

Le concours « Cœur d'artiste » est de retour et à la recherche d'artistes amateurs francophones âgés de 50 ans!

Page 7



## Relations, culture et communauté

Nous vous présentons l'édition de printemps 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. Dans cette édition, nous vous présenterons des récits locaux qui mettent en évidence le pouvoir des relations, de la culture et, évidemment, de la communauté!

Vous pourrez voir comment le Campobello Lodge transforme un terrain inutilisé en un jardin communautaire dirigé par des bénévoles qui va au-delà du foyer de soins.

Apprenez-en davantage sur Community Food Smart, un club d'achat d'aliments en vrac pour ceux qui souhaitent se procurer des fruits et des légumes de qualité à prix abordable. Ce programme est mené par un réseau de partenaires communautaires dévoués et il est offert à tous, incluant ceux qui ont le plus besoin d'aliments frais et abordables.

Vous l'avez peut-être déjà lu dans une parution précédente, mais une recherche portant sur l'expérience des aidants naturels du Nouveau-Brunswick est effectuée par Dre Michelle Lafrance. Elle a fait des découvertes associées au soutien des personnes vivant avec la démence et à la sécurité au volant.

### 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](mailto:admin@nbcollab.ca).

Nous sommes impatients d'avoir de vos nouvelles!

Erin Jackson  
Coordonnatrice

## Un jardin communautaire pour tous!

### *Faire d'une idée une réalité*

par Sherry Johnston, administratrice, Campobello Lodge

En janvier 2018, je regardais de vieilles photos d'un espace inutilisé situé devant notre propriété et je me demandais ce qu'on pourrait en faire. C'est alors que m'est venue l'idée d'un jardin communautaire. Nous n'avons besoin que de trois choses pour faire un jardin communautaire : un espace sécurisé, un accès au soleil et de l'eau.



À partir de ce moment, tout était centré sur le financement et sur la recherche d'individus appropriés pour faire de ce projet une réalité. Dès le début, notre communauté appuyait l'idée. Nous avons donc formé un comité et nous avons commencé les activités de financement. Nous avons vendu beaucoup de tartes!

Notre conseil récréatif, en plus de nous donner des fonds de démarrage, nous a remis un montant équivalent aux fonds amassés lors des activités. Nous avons ensuite décidé de présenter une demande en vertu du programme fédéral de subvention Nouveaux

Horizons pour les aînés et nous sommes heureux de vous annoncer que nous avons reçu un montant de 25 000 \$ en vertu de ce programme en mars.

Cette année, nous lancerons la phase de construction et nous espérons ouvrir à la fin mars. Ce jardin sera offert gratuitement à tous les gens de la communauté, peu importe leur âge. Il sera entièrement soutenu par les fonds recueillis et c'est un groupe de bénévoles qui s'en occupera.



Nous prévoyons y organiser des activités comme le festival *Fog Fest* des arts et de la musique en août, offrir aux aînés des séances de yoga au coucher du soleil, et présenter des soirées cinéma aux enfants. Il sera possible d'y partager des pratiques de jardinage et nos résidents participeront activement à ce projet. Une partie des récoltes sera vendue à des fins de financement et l'autre partie sera donnée à la banque alimentaire locale.

C'est un projet ambitieux, mais nous croyons que toute la communauté, incluant nos résidents, pourra en profiter d'une manière ou d'une autre. En faisant

la promotion d'une alimentation saine (manger davantage de fruits et de légumes), en réduisant le niveau de stress (séances de yoga et jardinage à l'extérieur) et en empêchant l'isolation sociale chez nos aînés (options saines en matière de santé mentale), nous espérons devenir des chefs de file dans le domaine des soins de santé de notre communauté.



## Gestion de la conduite chez les gens vivant avec la démence

### *Défis des aidants*

par Michelle Lafrance et Elizabeth Dreise, Université St. Thomas



**Sur la photo :** Dre Michelle Lafrance et son assistante de recherche Elizabeth Dreise.

### *Les récompenses et le stress associés à la prestation de soins*

S'occuper d'un être cher qui souffre de démence peut être une expérience très enrichissante, mais elle peut également être très stressante. En effet, comparativement aux autres aidants, les personnes qui s'occupent de gens vivant avec la démence ont un niveau de détresse plus élevé. Ils démontrent davantage de signes de dépression, de colère et d'épuisement.

### *La recherche*

La recherche de la Dre Michelle Lafrance vise à prendre connaissance de l'expérience des aidants au Nouveau-Brunswick, et ce dans le but de mieux comprendre le contexte local des soins et de mieux soutenir ces aidants dans leur travail. Cette recherche est financée par le Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH) et par l'Université St. Thomas. Jusqu'à maintenant, environ 30 entrevues ont été effectuées avec les aidants d'adultes plus âgés qui « vieillissent sur place » un peu partout dans la province.

### *Les résultats*

Lorsque les aidants d'individus vivant avec la démence parlaient des facteurs de stress les plus importants, plusieurs décrivaient les défis associés à la conduite. Ils ont signalé plusieurs situations de conduite dangereuse incluant des circonstances dans le cadre desquelles un être cher conduisait du mauvais côté de la route, des collisions avec des bâtiments ou d'autres véhicules, un manque de reconnaissance cognitive face à la réalité de leur comportement. Même si ces événements démontrent un besoin d'intervention, la gestion de la conduite dangereuse



était décrite comme étant extrêmement difficile pour diverses raisons :

**Il était parfois difficile pour l'aidant de déterminer la « gravité » de la conduite de l'être cher et de juger s'il était nécessaire de l'empêcher de conduire.**

*« J'avoue que je le repoussais toujours [problème de conduite] parce que je me disais que ce n'était pas si pire! (rire) Mais quand vous êtes dans cette situation, vous minimisez la chose. »*

**Souvent, les bénéficiaires de soins ne réalisaient pas qu'ils conduisaient dangereusement et ne savaient donc pas qu'ils devraient arrêter de conduire.**

*« Il dépassait des gens et se fâchait après eux en disant qu'ils se déplaçaient trop vite même si c'était lui qui les avait dépassés. »*

**Les bénéficiaires de soins étaient souvent mécontents face à la suggestion qu'ils ne devraient plus conduire.**

*« Mon père était vraiment fâché après moi. Il me disait sans cesse 'Quand je serai mieux, je vais récupérer mon permis'. »*

**Pour certains des bénéficiaires de soins, un permis de conduire signifiait qu'ils étaient des adultes compétents et indépendants. La capacité de conduire démontrait donc qu'ils allaient bien, réfutant ainsi les suggestions selon lesquelles ils souffraient de démence.**

*[Ma mère disait,] « ils peuvent dire que je l'ai [démence], mais je peux encore conduire. »*

**Les membres de la famille blâment souvent les aidants d'empêcher un être cher de conduire.**

*« Mon frère me blâme. Mon frère me dit, 'Tu sais, c'est toi qui as retiré le permis de conduire à papa!' »*

**Dans certains cas, des médecins de famille ont refusé de retirer le permis de conduire.**

*« Nous avons été obligés d'entamer le processus de retrait du permis de conduire et ça aurait dû être le médecin, c'est leur responsabilité en vertu de la Loi sur les véhicules à moteur [... mais] ils ont peur parce qu'ils se font reprocher de le faire. »*

**Dans certains cas, on a dit à des aidants qui ont signalé à Service Nouveau-Brunswick [SNB] des cas de conduite dangereuse que leur nom serait dévoilé au bénéficiaire de soins, compromettant ainsi leur relation.**

*La représentante de SNB m'a dit : « Nous allons placer au dossier de votre père que c'est vous qui vouliez le lui retirer. » Je lui ai répondu : « Il habite avec moi, ne faites pas ça! » Et elle m'a dit : « Non, c'est comme ça que ça fonctionne. » Je lui ai dit que ce n'était pas juste, que j'essayais de sauver des vies et qu'ils ne faisaient que me mettre des bâtons dans les roues. Je lui ai également dit : « Alors s'il vous appelle, vous allez lui dire que c'était moi? »*

### Conclusion

La gestion de la conduite sécuritaire est un processus très difficile pour ceux qui s'occupent d'adultes vivant avec la démence. Les deux alliés principaux de plusieurs individus souffrant de cette maladie sont leurs aidants et leurs médecins. En vertu du système actuel, un de ces alliés (ou les deux) est responsable de retirer les privilèges de conduite, compromettant ainsi une relation importante. Il faut trouver de nouvelles façons pour soutenir ces alliés et la prochaine étape de notre recherche est de communiquer avec des professionnels de la santé afin d'obtenir leurs suggestions en matière de changements.

### Nous voulons les suggestions des médecins

Si vous êtes un médecin ayant de l'expérience dans le domaine de la démence et de la sécurité en matière de conduite, nous aimerions discuter avec vous. Veuillez communiquer avec Michelle Lafrance au 452-0439 ou au [lafrance@stu.ca](mailto:lafrance@stu.ca).



## Célébration de vie et diversité font bon ménage

### Loch Lomond Villa

par Jake et Shelley Shillington

Qu'est-ce qui est important tout au long du chemin de la vie? Les relations, n'est-ce pas?

Je dois partager ce magnifique récit de vie et les histoires qui ont été racontées par une personne âgée et un jeune de notre communauté.

Kay Best a vécu les dernières journées de sa vie à la Loch Lomond Villa. Quel privilège de l'avoir connue. Elle est décédée plus tôt cette année et, à la demande de la famille

avec qui elle vivait dans la maison Dogwood de Loch Lomond Villa, nous avons organisé une superbe célébration de sa vie. Une célébration de diversité, de reconnaissance, de gentillesse et d'amour.



Sur la photo : Jake Shillington et des résidentes de la Loch Lomond Villa (Kay Best)

Le jeune susmentionné, mon fils Jake, a eu l'honneur de partager leur histoire...

*Mon nom est Jake Shillington et je suis chanceux d'avoir pu appeler Kay mon amie. Je suis très reconnaissant de pouvoir vous parler dans le cadre de cette célébration de sa vie. J'ai rencontré Kay au bal puisqu'elle a eu la gentillesse de m'accompagner à la grande marche de Loch Lomond Villa, Le Village. C'est là qu'une amitié grandissante a vu le jour. Grâce au programme Cycling Without Age de la Villa, nous avons eu la chance, Kay et moi, de passer de bons*



moments ensemble. Notre relation grandissait lors de chaque promenade et Kay me racontait les histoires de sa vie et me parlait de ses croyances. Elle me disait à quel point elle était fière de son héritage autochtone et me racontait comment son père construisait des canots et l'apportait faire des promenades le long de la rivière.

Comme ces promenades en canot, moi et Kay faisons nos propres voyages. En roulant dans le parc, Kay profitait du soleil, du vent dans ses cheveux et, surtout, de la nature. Lors de chacune de nos promenades, Kay me disait à quel point elle aimait les arbres. Le son, l'odeur et, surtout, la taille et la forme de cet arbre particulier qui nous accueillait dans le parc en se penchant au-dessus du sentier. Il avait une forme bizarre, comme si quelqu'un avait coupé le sommet et le lui avait collé sur le côté. Nous nous assoyions et regardions l'arbre. Je lui posais ensuite une question à laquelle je connaissais déjà la réponse : « Êtes-vous prête à partie, Kay? » Elle me répondait toujours : « J'aimerais beaucoup faire un autre tour Jake. » Alors nous faisons encore une fois le tour du parc pour profiter de la nature et, surtout, de l'arbre.

C'est seulement lorsque j'ai commencé à me préparer pour cette cérémonie que j'ai réalisé à quel point ces petites choses étaient importantes pour Kay et pour sa culture. Je suis heureux d'avoir pu aider Kay à renouer avec la nature alors qu'elle faisait face à des problèmes de santé. J'ai eu la chance d'avoir été témoin de son lien avec la nature et de son respect envers son père et les aînés. Même le fait qu'elle ait bien voulu m'enseigner ces leçons importantes compte beaucoup pour moi, il y a une chose que je j'affectionne plus que tout : la façon qu'avait Kay de me regarder avec un gros sourire en me disant « Tu sais Jake,

*je n'oublierai jamais cette fois où tu m'as apportée à la Grand March. Ça m'a vraiment rendue heureuse. »*

N'est-ce pas incroyable à quel point le temps passé avec une personne âgée peut façonner votre vie...

En plus de l'hommage de Jake, une employée a partagé une histoire, et une résidente et sa nièce ont fait la lecture du poème de la Première Nation Mi'kmaq. Une véritable célébration de vie et de diversité.



## Reconnaissance d'un héritage durable

### Stanley's Snack Shack

par Carolyn Brown, Carleton Manor

Nous sommes extrêmement heureux de dédier officiellement un espace café à la mémoire de Stanley Stairs. Stanley a apporté une touche de dynamisme au foyer pendant qu'il a vécu avec nous. Il est décédé en septembre 2016.

Selon ce dernier, il était bien connu parce qu'il vivait dans la section « Centreville » et parce qu'il avait très grand sens de la communauté. Lorsqu'il est venu habiter au Carleton Manor, cette passion de la communauté ne s'est pas estompée. Il donnait tout ce qu'il avait, et il avait beaucoup à donner! Nous lui avons rapidement donné le surnom de maire du foyer. Il aimait participer aux réunions mensuelles du conseil communautaire et il participait activement au mieux-être de tous nos voisins.

Cet enseignant, qui était aimé de ses élèves et de ses collègues, avait dû prendre sa retraite en raison de problèmes de santé, mais il ne s'était jamais véritablement retiré. Sa passion pour la vie était indéniable et son petit coin bourdonnait toujours d'activités et de conversations. Nous ne lui avons jamais reproché d'aimer les Leafs!

Stanley est devenu membre du comité de direction Planetree et, lorsque nous avons décidé d'ouvrir une cantine, nous lui avons offert de s'en occuper. Il avait retrouvé un sens à sa vie et il était très fier de pouvoir dire qu'il travaillait au Carleton Manor.

Il s'est occupé de la cantine, que nous avons appelée *Stanley's Snack Shack*, et cet ami fidèle, cet enseignant extraordinaire et ce parent remplaçant a été récompensé d'une manière spéciale et il récompensait à son tour tous les gens qui traversaient nos portes.



**Sur la photo :** Karrie Bedford, diététicienne du Carleton Manor et coordonnatrice de Planetree, avec le gâteau de dédicace

Nous sommes très heureux aujourd'hui de dédier Stanley's Snack Shack à sa mémoire.



## Grand retour du concours Cœur d'artiste

*Partagez votre talent*



Après une première édition couronnée de succès en 2016-2017, le concours *Cœur d'artiste* est de retour cet automne.

L'événement culturel mettra sous des projecteurs des gens de 50 ans et plus et des jeunes, dans une catégorie intergénérationnelle, des communautés francophones et francophiles du Nouveau-Brunswick dans des numéros des arts de la scène : chanson, musique, danse, conte et humour.

*Cœur d'artiste* c'est beaucoup plus qu'une compétition. Pour certains des concurrents, c'est la concrétisation d'un rêve. Afin d'illustrer ce que vivent les participants, le coordonnateur, animateur et directeur artistique de l'édition 2019-2020 de la compétition, Art Richard, a



composé la chanson thème Cœur d'artiste. Sur un air country, il a écrit cette chanson pour démontrer la fierté de ces personnes lorsqu'elles ont la chance de se présenter sur scène. Comme le fredonne Art Richard, *Une étoile qui brille en moi, une passion qui nous unit, dans mes rêves, mon chemin me ramène ici. Chanter ma langue et ma culture, le français, c'est mon futur, c'est à mon tour de vous dévoiler mon cœur d'artiste.* À sa façon, cette chanson nous propose aussi son côté intergénérationnel. Lors de son passage en studio d'enregistrement, Art Richard a fait place à une choriste de grand talent, sa fille Camille.

Le public pourra découvrir les participants lors des compétitions régionales. En plus de mettre en valeur le talent des francophones de 50 et plus de la province, **Cœur d'artiste** accueillera l'artiste invité Hert LeBlanc. Les gagnants des compétitions régionales se rencontreront plus tard en 2020 pour la grande finale provinciale.

Le succès de **Cœur d'artiste** dépasse les frontières du Nouveau-Brunswick. Cette année, ce projet créé de toute pièce par l'Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick, verra le jour en Nouvelle-Écosse et au Manitoba. Le Regroupement des aînés de la Nouvelle-Écosse et la Fédération des aînés franco-manitobains veulent dévoiler au grand jour les talentueux artistes en herbe de leurs provinces. Voilà la preuve que les francophones de 50 ans et plus de partout au pays désirent ouvrir leur cœur d'artiste !

Les francophones âgés de 50 ans et plus pourront s'inscrire cet été sur le [site Web](#) de l'AFANB ou en se procurant un formulaire d'inscription dans l'un des clubs d'âge d'or de la province. Cliquez [ici](#) pour voir l'horaire des compétitions régionales.

## Vous pensez acheter en vrac?

### Programme Community Food Smart



*Community Food Smart est un club d'achat en vrac pour les consommateurs avertis qui désirent faire l'achat de fruits et légumes de qualité à prix abordable.*

Les membres du Programme CFS profitent de prix réduits associés aux achats en groupe pour des produits offerts par des grossistes et des fermiers. C'est la solution idéale pour les individus et les familles qui veulent manger sainement, mais qui sont confrontés aux prix croissants des fruits et légumes. Les membres versent 15 \$ pour faire l'achat d'un sac d'aliments et peuvent choisir d'en acheter 1, 2 ou encore aucun pendant le mois d'achat.

Nous nous occupons de faire les achats en incluant dans le sac des produits en nous basant sur la qualité, la fraîcheur et le caractère abordable. Les sacs contiennent habituellement 6 aliments standard dont des carottes, des oignons et 5 lb de pommes de terre de même qu'environ 5 pommes, 5 oranges et 2 lb de bananes. De 4 à 6 articles supplémentaires sont ajoutés et dépendent des prix et de la saison.



Ceux-ci peuvent comprendre des légumes racines et des ananas pendant les mois plus frais, et des légumes verts avec des concombres et des tomates pendant les saisons plus chaudes.



Le deuxième jeudi de chaque mois, les aliments sont livrés à l'église anglicane St. Mary's. Les sacs sont remplis par des bénévoles dévoués et sont ensuite transportés chez les distributeurs où ils seront récupérés par les membres. Les distributeurs contribuent en gérant les activités afin de veiller à ce que nos coûts indirects soient le plus bas possible.

Pour prendre part à ce club, vous n'avez qu'à verser 10 \$ à l'un des distributeurs de Fredericton. Vous pouvez consulter la liste sur notre [site Web](#). Plusieurs clubs semblables existent dans la province et ils sont énumérés sur notre site Web avec d'autres renseignements connexes.



*Voici certaines des communautés desservies par le programme au Nouveau-Brunswick : Oromocto, Rusagonis, Nackawic, Kingsclear, Chipman, Minto, Fredericton Junction, Geary, Alma, Curryville, Riverside-Albert, Première Nation Tobique, Stanley, Florenceville-Bristol, Woodstock, Bathurst et St. Stephen.*

Apprenez-en davantage sur Community Food Smart, un club d'achat d'aliments en vrac local pour les individus et les familles souhaitant faire l'achat de fruits et légumes de qualité offerts à des prix abordables. Ce programme dirigé par un réseau de partenaires communautaires dévoués est offert à tous, incluant ceux qui ont besoin d'aliments frais offerts à prix abordables.