

Mot du président

Pour résumer quelque peu la mission de notre organisme : simplement prendre tous les moyens pour aider les personnes âgées dans Côte-des-Neiges et Outremont grâce au plus grand nombre possible de bénévoles.

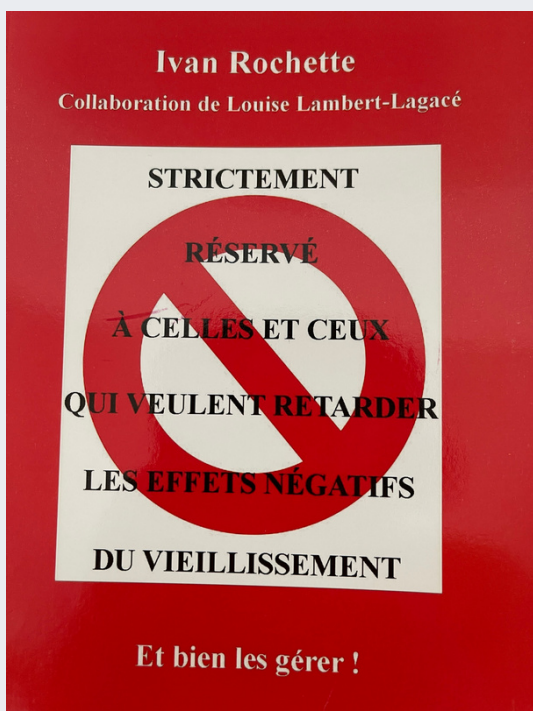
Dans cette optique, nous avons pensé publier un petit bouquin qui recoupe divers moyens pour aider les personnes âgées à mieux vivre le vieillissement, le retarder et l'accepter.

Nous vous invitons donc à vous procurer ce bouquin au coût de 20.00\$.

Nous vous remettrons un reçu pour fins d'impôt et le peu de profit que nous en retirerons apportera une certaine contribution à notre organisme.

Merci de votre encouragement.

Jules Vanier



Comment bien vieillir?

Ivan Rochette

À 87 ans, Ivan Rochette, l'auteur du livre « *StricteMENT réservé à celles et ceux qui veulent retarder les effets négatifs du vieillissement* » nous partage ses astuces pour garder la forme.

Comme il le dit si bien :

« pour bien vieillir, il n'y a pas une seule recette, mais bien plusieurs »



L'écriture – un art à privilégier

L'écriture, c'est aussi exutoire. Je me permets ici de donner la définition selon mon bon vieux Larousse : « Exutoire : moyen de se débarrasser de quelque chose qui nous trouble ou oppresse; dérivatif : La musique est un exutoire à sa colère »

Quel plaisir de constater que grâce à cet ouvrage pratique de M. Rochette, de nombreux aînés pourront conserver, voire retrouver, leur pouvoir d'agir.



Directement de lien avec la mission que je porte par le biais de la fondation AGES, l'implication de M. Rochette au sein de sa communauté me rejoint.

Au-delà des paroles, ce qui compte, c'est l'action sur le terrain par des gens dévoués, actifs, pour qui vieillir, c'est une belle affaire!

Félicitations et bon succès!

Stéphane Lemire, MD, MSc, FRCPC
Interniste-gériatre
Président-fondateur,
Fondation AGES

Co-auteur du livre « Vieillir, la belle affaire »

Pour en savoir plus :
geriatricsociale.org

INFOLETTRE

Comment retarder le vieillissement cognitif?

Lorsque le physique est hypothéqué et que le cerveau fonctionne encore bien, il y'a tout un monde à découvrir pour pouvoir continuer à apprécier la vie. Les moyens pour continuer à garder notre cerveau actif et à le rendre encore plus performant sont légions et facilement accessibles.



Selon nos capacités intellectuelles, nos expériences de vie et notre niveau d'instruction, il est très facile de retarder les effets négatifs du vieillissement sur notre cerveau. Janette Bertrand, à 95 ans, donne d'excellents cours d'écriture aux personnes âgées pour les aider à écrire leurs autobiographies.

En regroupant les nombreuses activités susceptibles de nous aider, on peut voir ce qui convient à chaque individu. Le développement intellectuel peut se poursuivre très longtemps. Il n'y a aucune raison pour ne pas agir en fonction de nos propres capacités.

Il existe des activités intellectuelles à la portée de tous : l'écriture, la lecture, la télévision, le scrabble, le bridge, les mots croisés, les mots cachés, la tablette électronique, le sudoku.

INFOLETTRE

Aidez-nous à favoriser le maintien à domicile des personnes âgées en perte d'autonomie

Je désire faire une contribution de :

25\$ 50\$ 75\$ 100\$

Autre ----- \$

Don In Memoriam ----- \$

Numéro de charité : 0711861-09-08

Pour les dons de 25\$ et plus, vous recevrez un cadeau, le livre

M Mme

Nom -----

Adresse -----

Ville ----- Code postal -----

Téléphone ----- Courriel-----

Merci de votre générosité!

Prière de libeller votre chèque à l'ordre de :

Centre de bénévolat SARPAD Inc.
6555 ch. Côte-des-Neiges, bureau 442
Montréal, H3S 2A6