

Bon pied, bon œil et bonnes oreilles !

Bien vieillir, c'est avoir des buts dans la vie, c'est relever des défis, c'est s'engager pour certaines causes, c'est entretenir de bonnes relations sociales, c'est faire profiter les jeunes générations de son expertise, c'est pratiquer une activité physique régulière, c'est avoir des loisirs actifs, c'est garder le sentiment qu'on a un contrôle sur sa vie, c'est limiter le stress...

Mais il y a un préalable à tout cela : c'est être capable d'entendre et de voir correctement les informations qui nous entourent.

Plusieurs études réalisées ces dernières années ont montré que les personnes qui ont une mauvaise vision et qui n'ont pas consulté un ophtalmologiste présentent une diminution progressive de leurs capacités de mémoire, d'attention, de raisonnement, etc. Et il en va de même pour la perte d'audition.

Le fait de mal entendre et de mal voir conduit la personne à orienter toute son attention pour tenter de capter l'information, mais, ce faisant, c'est autant d'attention qui ne peut pas être utilisée pour mettre correctement les informations dans sa mémoire, pour prendre de bonnes décisions, pour bien comprendre ce que l'on lit ou ce que l'on entend dans une conversation, à la radio ou à la télévision.

Par ailleurs, une mauvaise vision et une mauvaise audition rendent difficiles les déplacements, suscitent davantage de stress, perturbent la réalisation de certaines activités telles que lire ou écouter de la musique, entravent les relations sociales et contribuent à isoler la personne.

Ainsi, le traitement des problèmes visuels et auditifs constitue un des moyens de garder de bonnes capacités intellectuelles et une bonne motivation. Il s'agit également de favoriser l'insertion sociale des personnes âgées qui présentent des difficultés auditives et visuelles, ainsi que leur implication dans des activités stimulantes et adaptées à leurs problèmes. Il faudrait enfin réfléchir aux aménagements de l'environnement visuel et sonore qui permettraient aux personnes âgées d'entendre et de voir ce qui les entoure de façon optimale.

Pour votre information, le comité actuel de l'Association VIVA se compose de :

Tiziana De Berti

Dominique Demierre

Nora Husmann

Anne-Claude Juillerat Van der Linden (présidente)

Françoise Lacombe (trésorière)

Catherine Lance

Martial Van der Linden (secrétaire)

Quelques informations sur les activités à venir (pour tout renseignement : 022 794 23 28) :

- reprise du groupe de marche le 25 mars à la Villa la Solitaire, rendez-vous à 14h.
- le café musical (les 14 et 21 mars, à 13h30, à l'EMS Les Mouilles) durant lequel vous pourrez découvrir des œuvres qui seront jouées à Lancy le 27 mars à 17h par l'Orchestre Saint-Pierre Fusterie

Martial Van der Linden & Anne-Claude Juillerat Van der Linden