

« Chez nous, plus on devient vieux, plus on prend de la valeur... »

Cette phrase m'a été rapportée par une charmante dame d'origine vietnamienne, vendeuse de délicieux rouleaux de printemps sur nos marchés lancéens, avec laquelle je parlais des projets de VIVA.

Cette jolie phrase est restée inscrite dans mon esprit. Elle soulève d'importantes questions concernant les images de la vieillesse que véhicule une société et l'effet que cela a sur le fonctionnement des personnes âgées. Par exemple, des études ont montré que les personnes qui ont une conception positive de leur vieillissement ont globalement une meilleure santé et qu'elles vivent plus longtemps que des personnes qui en ont une vision négative.

D'autres études ont également constaté que si l'on présente à des personnes âgées des mots évoquant des images négatives liées à la vieillesse (par ex., décrépitude, faiblesse...), on s'aperçoit ensuite qu'elles marchent plus lentement, qu'elles écrivent plus mal, qu'elles ont plus de problèmes de mémoire et qu'elles entendent moins bien. Par contre, on obtient des effets inverses si les mots présentés évoquent une image positive du vieillissement (par ex., sagesse).

Les images négatives associées à la vieillesse se créent dès l'enfance, se maintiennent tout au long de la vie et augmentent dans le grand âge. Il faut donc modifier ces images négatives qui poussent les personnes âgées à penser « je n'arrive plus à faire ceci ou cela à cause de mon âge », ce qui va augmenter leurs difficultés dans la vie quotidienne et leurs problèmes de santé.

Il paraît donc essentiel de renforcer les images positives liées à la vieillesse. Pour ce faire, il faut favoriser les rencontres entre les générations, les activités en commun, l'échange des savoirs et des expériences de vie, la diffusion d'images positives du vieillissement...

Cette vision est au cœur des projets actuels et à venir de VIVA. Ainsi, nous avons dès à présent organisé et nous organiserons, en collaboration avec divers partenaires (les EMS de Lancy, le parascolaire de Petit-Lancy-Cérésole/ Caroline-Morgines, l'atelier d'alimentation des aînés, l'association Lancy d'Autrefois, des enseignantes de Cérésole et d'En Sauvy, le service social et le service culturel de la ville de Lancy...) les activités suivantes :

- des rencontres entre enfants et résidents des EMS autour d'un voyage virtuel à travers différents pays d'Europe, par le biais de photographies, de musiques, d'aliments et de jeux spécifiques à chaque pays (périple qui se poursuivra à la rentrée) ;
- des goûters autour de récits racontés par des aînés de Lancy sur la vie des enfants d'autrefois ;
- la constitution d'un jury d'enfants et d'aînés lisant ensemble, puis participant à l'attribution d'un prix littéraire (le prix Chronos, consacré à des livres pour enfants, qui donne une autre image de la vieillesse) ;
- la projection du film « Les mamies ne font pas dans la dentelle », le 23 juin à 11h à la galerie de la Ferme de la Chapelle (suivie d'un petit buffet ; entrée libre, sur inscription, au 022 342 94 38) ;

- des ateliers intergénérationnels de danse, de cuisine...

Rappelons également à l'intention des personnes intéressées :

- Le projet « **Marchons ensemble** », qui réunit des petits groupes de personnes âgées dans le but de promouvoir la pratique régulière de la marche et, bien sûr, les rencontres ; prochaine réunion le 28 mai à 14h à la Villa « La Solitaire » (à côté du bâtiment de la bibliothèque municipale ; renseignements au 022 794 23 28).
- Le « **groupe des aidants** », espace de rencontre et de parole destiné à celles ou ceux qui vivent avec des personnes âgées présentant des problèmes d'autonomie dans la vie quotidienne. Ce groupe est ouvert à toutes et tous ; prochaine rencontre le mardi 8 juin à 19h30 à la Villa « La Solitaire » (renseignements au 076 560 41 45).
- Une marche ouverte à toutes les générations : « **Suivez les guides** » à travers les parcs lancéens, le samedi 12 juin, départ à 9h45 devant l'entrée de l'EMS des Mouilles (sur l'esplanade derrière Lancy-Centre), arrivée près de l'Ecole En Sauvvy.

Nous vous souhaitons un très bel été. Profitez de manger des fruits et légumes de saison, d'aller à la piscine, de faire des promenades à l'ombre des magnifiques arbres de nos parcs, d'aller à la rencontre des autres sur les bancs publics, à la fête de la Musique, à la fête du 1^{er} août, le tout sans oublier de bien vous hydrater s'il se met à faire très chaud ! Au plaisir de vous retrouver en pleine forme à la rentrée !

Anne-Claude Juillerat Van der Linden

Pour en savoir plus : <http://mythe-alzheimer.over-blog.com/article-le-vieillissement-en-tant-que-construction-sociale-l-influence-des-stereotypes-50484350.html>