

## Pour démystifier le troisième âge



La professeure Martine Légacé lors de sa présentation devant une centaine de personnes réunies à la Place Kilborn.

Publié le 4 Mai 2011

Bryan Michaud

### Forum du Conseil sur le vieillissement

D'ici quelques années, le nombre de personnes âgées doublera à Ottawa. Ce phénomène sera porteur d'une métamorphose de la société puisqu'elle devra s'adapter à cette nouvelle réalité.

Dans le but de donner des trucs aux personnes âgées ainsi qu'à leurs proches afin qu'ils s'adaptent bien aux changements qui leur surviennent, le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa (CVO) a présenté le 3 mai un forum ayant pour thème *Vieillir... mythes et réalités*.

Appuyé par des conférences de Martine Légacé, docteure en psychologie sociale et professeure à l'Université d'Ottawa, de Sophie Terrasse, animatrice et professeure de yoga du rire, ainsi que de Martin Bilodeau, physiothérapeute, le forum avait pour but d'aborder des thèmes aussi variés que les centres d'hébergement de longue durée, l'expérience de l'hospitalisation et les coûts de l'âgeisme d'un point de vue psychosocial.

«L'organisation du forum existe depuis plusieurs années et aujourd'hui, nous avons plus de 130 participants à ce forum-là, dit Nicole Robert, présidente du comité directeur des affaires francophones du CVO. (...) Il faut donner des outils aux personnes âgées pour justement améliorer et garder leur santé, pour s'intégrer et pour améliorer leur qualité de vie.»

L'exercice a visé également à démystifier certaines de leurs réalités.

«On s'enligne vers huit thèmes, dont un est la santé des aînés, ajoute Mme Robert. Si on a la santé, on est capable de faire beaucoup de choses et on vieillit très bien dans notre communauté, on s'intègre dans des activités et on évite souvent l'hospitalisation. On évite l'institutionnalisation précoce.»