

LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL DU BAS-RHIN  
AU 69 DE VOS VIES



# VIEILLIR, MÊME PAS PEUR !

SÉLECTION DE LA BIBLIOTHÈQUE  
DÉPARTEMENTALE DU BAS-RHIN  
Mai 2015

- Livres
- Films
- Ressources en ligne

**BDBR**  
BIBLIOTHÈQUE  
DÉPARTEMENTALE  
DU BAS-RHIN

CONSEIL DÉPARTEMENTAL  
**Bas-Rhin**



# Vieillir, même pas peur !

Aujourd'hui, près de 25 % de la population française a plus de 60 ans.

En 2050, cette tranche d'âge représentera un tiers de la population.

A l'heure où la durée de vie s'allonge (85 ans pour les femmes et 78 ans pour les hommes), la retraite n'est pas la fin de la vie, mais bel et bien le début d'une autre, qui peut durer 30 ou 40 ans !

Permettre aux seniors de rester actifs intellectuellement et physiquement le plus longtemps possible, accompagner le vieillissement et la dépendance, sont des enjeux majeurs pour notre société.

La BDBR, particulièrement convaincue de l'importance de ces enjeux, vous propose sa sélection « Vieillir, même pas peur ! »

Vous y trouverez des livres, des DVD, des vidéos et des sites internet pour vous informer, vous préparer et mieux comprendre ce phénomène.

Cette sélection vise à :

- proposer aux jeunes seniors et aux moins jeunes des ouvrages pratiques concernant leurs loisirs, leur bien-être, leur logement...
- proposer également une réflexion sur le vieillissement au travers de l'analyse de sociologues et psychologues.
- proposer enfin des témoignages de personnes âgées de différents âges et milieux.

« Vieillir, même pas peur ! » s'adresse avant tout aux seniors, mais aussi aux accompagnants, qu'ils soient familiaux, bénévoles ou professionnels.

Et elle s'adresse à tous, car à moyen ou long terme, nous sommes tous concernés !!

Tous les documents présentés peuvent être réservés directement via le portail de la BDBR [www.bas-rhin.fr/bibliotheque](http://www.bas-rhin.fr/bibliotheque) et mis à votre disposition dans l'une des 205 bibliothèques du réseau départemental.

**L'art de bien vieillir, un défi à relever !**

# Sommaire

|  |      |
|--|------|
| Une nouvelle étape dans la vie : le départ à la retraite ! | p.5  |
| Les loisirs  | p.6  |
| Bien-être et santé : les secrets de la vitalité            | p.8  |
| Se sentir bien chez soi                                    | p.10 |
| Et pourquoi pas la maison de retraite ?                    | p.11 |
| L'avancée en âge dans la société d'aujourd'hui             | p.12 |
| L'art de bien vieillir                                     | p.14 |
| Accompagner le grand âge au quotidien                      | p.15 |
| Parcours de vies à l'usage des générations futures         | p.16 |
| Pour aller plus loin : vidéos                              | p.18 |
| Pour aller plus loin : sites internet                      | p.20 |

## Légende :

 Livres

 DVD

# Une nouvelle étape dans la vie : le départ à la retraite !

**Réussir ce passage, trouver un nouvel équilibre, choisir des activités qui vous correspondent : les clés d'un épanouissement personnel.**



## **Guide de la retraite**

*Nouv. éd. de l'Université, 2013*



Ouvrage pratique pour préparer son départ en retraite, augmenter sa pension et payer moins d'impôts, préserver son capital santé, etc. Il propose aussi des activités et des sorties pour profiter au mieux de cet âge de la vie.



## **Ma retraite et moi**

*LE BOUËTTE, Isabelle*

*Tournez la page, 2012*



Des pistes de réflexion et des informations pratiques pour préparer son départ à la retraite, mettre fin à sa carrière professionnelle, organiser sa vie quotidienne, repenser ses relations de couple et familiale, etc.



## **À l'aide! Mon conjoint est à la retraite**

*BERNATCHEZ, François*

*Bertrand Dumond éditeur, 2012*



Votre conjoint est à la retraite et il présente un des symptômes suivants: il dit qu'il va entreprendre ceci et cela, mais ne le fait pas; il tourne en rond et vous dérange dans vos activités quotidiennes; il veut faire quelque chose d'utile, mais ne sait pas par où commencer; il vous semblait plus heureux dans le temps où il travaillait à temps plein. Aidez-le à trouver son équilibre dans sa nouvelle vie grâce à ce livre plus de 300 suggestions d'activités toutes masculines.



## **Vive la retraite ! : réussir son passage de la vie professionnelle à la retraite et trouver un nouvel équilibre**

*TURNER, Jane*

*HEVIN, Bernard*

*Bréal, 2011*



Guide pour aider les personnes actives à appréhender au mieux l'étape du passage à la retraite, avec des outils, des conseils, des aides à la réflexion pour pouvoir forger son propre itinéraire.

# Les loisirs

## Une bonne façon de s'évader et d'entretenir sa condition physique et intellectuelle !



### Santé, activité physique et bien-être pour les seniors

Chiron, 2012



Cet ouvrage démontre les bienfaits du sport sur la santé des personnes âgées. Du point de vue respiratoire, cardiaque, ou cognitif, il explique qu'une activité sportive est toujours bénéfique au vieillissement et à l'autonomie des personnes.



### Le guide pratique et illustré du jardinage pour les seniors

CASSIDY, Patty

Delachaux et Niestlé, 2014



Ce guide donne des conseils pour jardiner en tenant compte des capacités physiques amoindries des personnes âgées, grâce à des outils et à des techniques adaptés. Des encadrés pratiques, des réalisations concrètes et de nombreuses photographies illustrent le propos.



### L'informatique expliquée aux seniors

Besson, Jean

Lanquetin, Jean-Marie

Micro application, 2013



Les notions fondamentales de l'univers de l'informatique et d'Internet sont présentées : la découverte de l'ordinateur, le clavier, la souris, les commandes, la navigation sur Internet, les applications, les fenêtres, les fichiers et dossiers, les manipulations de base, le stockage des données. Avec des exercices pratiques pour se familiariser de façon ludique avec l'ordinateur.



### La gymnastique anti-âge pour les seniors : prévention, santé, plaisir, souplesse

CLEMENCEAU, Jean-Pierre

G. Trédaniel, 2012



Un programme de remise en forme destiné aux seniors (musculture, étirements, renforcement musculaire) proposé sous la forme d'exercices illustrés par des photographies. Des conseils sur des remèdes (naturels, allopathiques) complètent cette présentation.



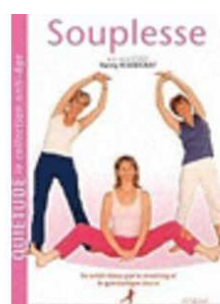
### Comment tripler sa mémoire après 50 ans

BRABANT, Jean de

Marabout, 2012



Témoignages et exercices d'entraînement à faire 5 minutes par jour pour améliorer sa mémoire.



### Souplesse

CLEMENCEAU, Jean-Pierre

Screen, 2008



Une séance d'exercices permettant de s'assouplir et de se muscler en douceur



## Vacances seniors : 2012-2013

DELBOS, Claire

Nouv. éd. de l'Université, 2012



Des conseils, des adresses et des idées de séjours à destination des seniors pour organiser un voyage, profiter des offres spécifiques, etc.



## Où ai-je encore mis mes clés ? : conseils et jeux pour doper sa mémoire

FRANÇOIS, Dominique

Bayard, 2011



Des contenus explicatifs pour comprendre le fonctionnement de la mémoire, des tests pour la mesurer, ainsi que des exercices et des jeux pour l'entretenir.



## Gym douce en position assise : 150 exercices pour les seniors, les personnes à mobilité réduite, les personnes en phase de rééducation

LEMARCHAND, Martine

Amphora, 2013



Manuel pratique destiné à ceux qui souhaitent entretenir ou améliorer leur condition physique mais ne peuvent se mettre au sol ni rester debout. Il s'adresse aussi aux professionnels de santé pratiquant la rééducation ou chargés de prévenir les effets du vieillissement. Ce guide présente 150 exercices simples en position assise pour améliorer sa souplesse, sa capacité respiratoire et son tonus.

### Sur internet :

#### Quel sport pour les seniors ?

Allodocteurs.fr

<http://urlz.fr/1KJT>

#### Le voyage des seniors

Routard.com

<http://urlz.fr/1KJZ>

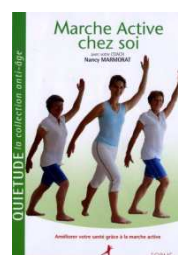


## On allait au bord de la mer

LEVEQUE, Aurélien

Scotto, 2012

Pendant une semaine, un groupe de seniors part en vacances dans l'estuaire de la Gironde. Ce voyage est une opportunité, parfois unique, de profiter de quelques jours de soleil, de bonne humeur et d'insouciance. Entre deux pas de danse, on se rapproche de ces estivants, des caractères émergent et progressivement se dessine un véritable groupe, reflet de notre société, d'une génération.



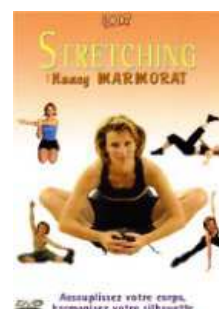
## Marche active chez soi

MARMORAT, Nancy

Screen, 2010



Un programme de marche pour se maintenir en forme



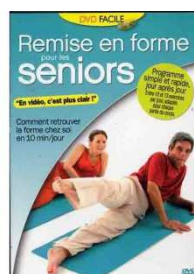
## Stretching matinal

MARMORAT, Nancy

Screen, 2010



Trois séances de stretching, destinées aux plus de cinquante ans, pour bien commencer la journée



## Remise en forme pour les seniors

ESSI, 2007



Une méthode de remise en forme pour les 50 ans et plus à raison de 10 minutes par jour du lundi au dimanche.

# Bien-être et santé : les secrets de la vitalité

**Respecter son rythme biologique et son corps, bien s'alimenter....**



**Plus belle ma vie après cinquante ans**  
BADEY-RODRIGUEZ, Claudine  
COSTA-PRADES, Bernadette  
Albin Michel, 2011



Guide psychologique et pratique pour rendre ce moment de la vie réussi et joyeux. Il propose un plan d'action avec des exercices, il aide à se poser les bonnes questions puis à agir : faire des projets, rester en forme, améliorer sa sexualité, développer son réseau amical...



**Vieillir avec grâce**  
BOMBARDIER, Denise  
Ed. de l'homme, 2013



Vivre avec grâce ne signifie pas se résigner, mais plutôt s'inscrire dans sa propre vie en respectant son rythme, en usant des progrès de la science avec discernement et intelligence, et en respectant ce corps si mystérieux, si surprenant, si fragile mais si résistant.



**La médecine anti-âge : vos questions, nos réponses**  
CARRERE D'ENCAUSSE, Marina  
CYMES, Michel  
LADOUCKETTE, Olivier de  
Hachette Pratique, 2011



Ce petit guide sous forme de questions-réponses propose des informations ciblées pour faire face concrètement au vieillissement, autour d'explications, simples, claires et dédramatisantes.



**La jeunesse n'a pas d'âge**  
ELBAZ, Paul,  
Bouafle, 2010



Présentation de traitements issus de la médecine douce pour conserver forme et santé le plus longtemps possible, accompagnée de suggestions de recettes de cuisine spécialement conçues par le grand chef français.



**L'alimentation des seniors : la première des vigilances**  
GIULIANI, Pascal  
F.-X. de Guibert, 2010



Médecin, P. Giuliani relate l'expérience des protocoles de prévention nutritionnelle qu'il a mis en place dans différentes structures gérontologiques pour répondre au constat de dénutrition de cette population et en expose les résultats en termes d'amélioration du dynamisme physique et intellectuel de ces patients.



**Le nouveau guide du bien vieillir : mémoire, cerveau, alimentation, sexualité, sommeil, forme**  
LADOUCKETTE, Olivier de  
O. Jacob ; 2011



Ce guide propose une description de tous les aspects médicaux et psychologiques du vieillissement : la transformation du corps, l'exercice physique, l'alimentation, la fatigue, l'insomnie, les soins esthétiques, la vie sexuelle, les petits-enfants, la personnalité, etc.





### **La bonne cuisine des seniors : les recettes de la santé**

PRANDONI, Anna  
ZANOTTI, Francesca

*De Vecchi, 2008*



Après 65 ans, l'organisme a des exigences nouvelles pour vieillir tout en restant en forme. Plus de 80 recettes (hors-d'oeuvre, soupes, pâtes, riz et légumes, plats uniques, desserts et boissons) permettant aux seniors de modifier leur comportement alimentaire.



### **La vie et le temps : les nouveaux boucliers anti-âge**

SALDMANN, Frédéric  
*Flammarion, 2011*



Le cardiologue et nutritionniste présente les avancées de la recherche sur le vieillissement et propose des conseils et soin et d'hygiène de vie pour améliorer son immunité, ralentir l'apparition des signes du vieillissement, de la ménopause ou l'andropause, etc.

# Se sentir bien chez soi

## Adapter son logement, trouver de nouveaux modes d'hébergement.



### **Des seniors en colocation**

BAUMELLE, Christiane

*Tournez la page, 2012*



Guide de colocation entre personnes âgées, alternative à la maison de retraite, proposant des conseils pratiques et juridiques, des pistes de réflexion, des modèles types de règlement de colocation, des témoignages, etc.



### **Un logement adapté aux seniors**

FERNE, Georges

*Eyrolles, 2008*



Des conseils d'aménagement pour rendre accessible un habitat à une personne âgée en particulier l'accès aux escaliers, aux éléments hauts et aux marches.



### **Un logement idéal pour bien vieillir chez soi : ce qu'il faut savoir pour acheter ou rénover**

COULAUD, Nathalie

*Bayard, 2012*



Ces informations utiles permettent de connaître les bonnes réponses pour bien vivre une retraite et explique comment acquérir et aménager un logement dans cette optique.

La silver économie ou économie des seniors désigne l'ensemble des activités économiques liées aux personnes âgées. Résultante de l'accroissement de l'espérance de vie, le développement de la silver économie est également lié au phénomène démographique du papy-boom.

Dès 2008, le Conseil départemental du Bas-Rhin met en place une démarche globale baptisée « Innovation pour l'Autonomie » visant à analyser le rôle potentiel des solutions innovantes, dont les TIC (technologies de l'information et de la communication), dans le maintien à domicile des personnes âgées.

*Voir aussi page 18 : les vidéos du Conseil Départemental du Bas-Rhin.*

# Et pourquoi pas la maison de retraite ?

## Différentes approches de cet univers.

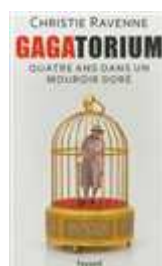


### Artiste... à mon âge ?

FELTIN, Mariette  
*La Curieuse, 2011*



Dans la maison de retraite « Les Mésanges », en Alsace, un atelier de création vient de s'ouvrir à tous les résidents. Il implique aussi, c'est son originalité, l'ensemble du personnel. Ce documentaire affirme, avec poésie et sans angélisme, l'importance de la créativité pour tous, et jusqu'au bout. Au fil des ateliers, des personnalités se révèlent et ouvrent notre regard sur un âge des possibles encore...

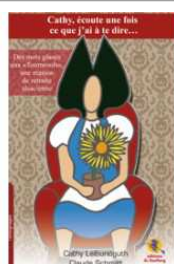


### Gagatorium : quatre ans dans un mouvoir doré

RAVENNE, Christie  
*Fayard, 2013*



A 80 ans, après 4 ans passés dans une maison de retraite, l'ancienne journaliste enquête sur le fonctionnement des résidences privées pour personnes âgées et dénonce les différentes formes de maltraitance dont elle a été témoin.



### Cathy, écoute une fois ce que j'ai à te dire... : des mots glanés aux Tournesols, une maison de retraite alsacienne

LEIBUNDGUTH, Cathy  
SCHMITT, Claude  
*Ed. du Bastberg, 2012*



Ces nouvelles tranches de vie de résidents d'une maison de retraite imaginaire, racontées par une aide-soignante, évoquent le temps qui passe, avec ses phénomènes météorologiques et leurs effets sur le moral.



### Maman, est-ce que ta chambre te plaît ? : survivre en maison de retraite

REJAULT, William  
*Ed. Privé, 2009*



Un document sur les dessous des maisons de retraite, les pièges à éviter et les conseils pour faire les bons choix, avec de nombreux témoignages pour dénoncer mais aussi comprendre et proposer.



### Le grand âge est à l'abandon ! : propositions pour éviter le pire

MARTINET, Nicolas  
*Salvator, 2011*



Sur la base de constats effectués dans des maisons de retraite, dénonciation des traitements infligés dans certains établissements aux personnes âgées et propositions pour une amélioration des conditions de vie qui supposerait la mobilisation de tous les acteurs impliqués de près ou de loin dans leur prise en charge et leur quotidien.



### Tu verras, tu seras bien : enjeux humains et économiques dans les maisons de retraite

SARRAZIN-MOYNE, Catherine  
Y. Michel, 2011



Témoignage de l'auteure sur le placement de sa mère dans une maison de retraite médicalisée et propositions pour une évolution de la prise en charge des personnes âgées dépendantes, des relations privé-public dans l'accompagnement du grand âge, etc.

# L'avancée en âge dans la société d'aujourd'hui

**Prendre soin, valoriser et donner toute sa place à la personne âgée, un défi à relever !**



## **La vieillesse, à inventer !**

*Autrement, 2012*



A travers des reportages sur le travail d'associations, des articles et des entretiens, cet ouvrage livre un panorama sur le thème de la vieillesse : les problèmes techniques, économiques et politiques, mais surtout les multiples facettes de la place réservée aujourd'hui aux personnes âgées.



**Michel Billé** est sociologue spécialisé dans les questions relatives aux handicaps, à la vieillesse et aux transformations des structures familiales. Il est membre de l'EREMA (Espace de réflexion éthique sur la

maladie d'Alzheimer), président de l'UNIORPA (Union nationale des offices de retraités et personnes âgées), membre du conseil scientifique (sciences humaines et sociales) de l'Union nationale France Alzheimer.



## **Manifeste pour l'âge et la vie : réenchanter la vieillesse**

BILLE, Michel  
GALLOPIN, Christian  
POLARD, José

*Erès, 2012*



Dans cet écrit, les auteurs portent un regard nouveau sur la vieillesse en montrant qu'elle vaut la peine d'être vécue malgré les problèmes qu'elle rencontre ou qu'elle pose. Ils expriment leur refus d'accepter l'inacceptable dans le traitement social et médicosocial de la vieillesse.



## **La tyrannie du bien vieillir**

BILLE, Michel  
MARTZ, Didier

*le Bord de l'eau, 2010*



Dans cet essai, les auteurs cherchent les fondements explicatifs du vieillissement et s'interrogent sur l'ambivalence du concept du bien vieillir. D'un côté il importe à la personne âgée de redevenir ce qu'elle n'est plus, sans pouvoir y réussir vraiment, mais, d'autre part, tout est mis en œuvre pour son asservissement.



## **Dix mesures pour adapter la société au vieillissement**

BROUSSY, Luc

*Dunod, 2014*



Dans la perspective du vieillissement de la population française, l'auteur préconise dix directions pour adapter la société à cette nouvelle donne démographique : modifier les logements, changer l'urbanisme, améliorer la mobilité, renforcer la solidarité, développer les gérontechnologies....



## **Senior, bats-toi !**

GINOYER, Alexandre

*Ixelles éditions, 2013*



Cet ouvrage a pour but de valoriser la place des seniors dans la société, de les aider à s'y sentir à leur juste place, de leur donner des clés pour les aider à conserver leur emploi et s'y épanouir pour les uns, ou pour augmenter leurs chances d'en trouver un pour les autres.



**Vive les vieux ! : boomers, bohèmes, seniors, retraités, personnes âgées...**

GUERIN, Serge  
Michalon, 2008



Réflexion sur l'allongement de vie et sur l'importance numérique des plus de 50 ans en France qui transforment les conditions sociales du vivre ensemble. Cette nouvelle donne démographique va conduire dans les trente ans à venir à des ajustements spectaculaires au niveau social, technologique, relationnel, etc.



**Juteuses carcasses : les vieux... combien ça coûte... et surtout combien ça rapporte ?**

PUJOL, Rosemonde  
J.-C. Gawsewitch éditeur, 2009



Ancienne journaliste et militante pour la cause féminine, l'auteure (1917-2009) traite de l'univers du quatrième âge. Elle dresse des portraits, passe en revue les maisons de retraite, les chaises roulantes, les monte-escaliers, etc., et montre que ces personnes très âgées sont une source de richesse pour le pays, et non un poids.



**S comme seniors : il y a de l'or dans senior**

HABABOU, Ralph  
First Editions, 2014



Les seniors d'aujourd'hui sont une mine : ils travaillent, divorcent, se remarient, voyagent, surfent sur Internet, font du sport... Selon l'auteur, il ne faut pas négliger le potentiel économique qu'incarne cette tranche de la population, forte d'un véritable pouvoir d'achat.



**Faites que je meure vivant ! : vieillir, mourir, vivre**

THIEL, Marie-Jo  
Bayard, 2013



Si l'allongement de la vie pose des questions de santé, de société, de vivre ensemble, d'accompagnement, notre préoccupation première doit être la reconnaissance de la personne âgée comme être humain, porteuse de valeurs irremplaçables. C'est à cette perspective éthique que nous invite Marie-Jo Thiel pour relire les défis de la vieillesse au cœur d'un projet partagé d'humanisation accrue.



**Dans la peau d'une femme de plus de 65 ans**

MACIA, Enguerran  
Armand Colin, 2013



Enquête d'un anthropologue sur la vieillesse féminine et la manière dont les femmes éprouvent le rapport au corps. Se basant sur des témoignages, il explique comment les femmes âgées vivent et gèrent leur transformation physique et comment celle-ci redéfinit leur identité.

# L'art de bien vieillir

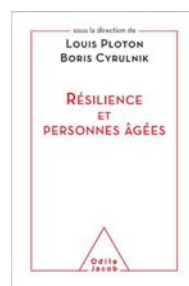
## Cultiver le goût de vivre et de transmettre.



**Une certaine forme d'obstination : vivre le très grand âge**  
DANON, Henri  
DEDIEU-ANGLADE, Gérard  
*O. Jacob, 2012*



Un art de vieillir proposé par un psychanalyste et enrichi de son expérience personnelle : état des lieux de la perception du quotidien, estimation de l'évolution en cours, analyse du remaniement de l'identité, de la perte du désir, etc. Avec des conseils et des clés pour conserver le goût de vivre en continuant à s'exercer physiquement et intellectuellement.



**Résilience et personnes âgées**  
PLOTON, Louis  
CYRULNIK, Boris  
*O. Jacob, 2014*



Des contributions qui montrent que la résilience, concept développé par B. Cyrulnik, est possible chez les personnes âgées : apprendre à donner un sens aux épreuves qui ont marqué une existence, transmettre des leçons de vie aux plus jeunes, etc. Cette vision optimiste de la vieillesse participe de la résilience en favorisant les liens affectifs et en donnant du sens à l'existence.



**La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller : vieillir sans être vieux**  
HENNEZEL, Marie de  
*R. Laffont, 2008*



Psychologue clinicienne, M. de Hennezel montre que la vieillesse n'est pas synonyme de solitude, de souffrance et de dépendance. Une invitation à suivre l'élan vital du désir pour faire face à cette période de la vie parfois mal vécue.



**Le sens de l'âge**  
VIROT, Ludovic  
*Coloured Plates Production, 2011*



Six octogénaires témoignent intimement de leurs tentatives de s'adapter aux difficultés physiques et d'accepter les désirs qui changent.

# Accompagner le grand âge au quotidien



**Aidant familial : le guide de référence**  
Ministère des affaires sociales et de la santé, 2013



Guide destiné à ceux qui viennent en aide, à titre non professionnel, à une personne âgée dépendante ou une personne handicapée de son entourage pour les diverses activités de la vie quotidienne. Il réunit de nombreuses informations susceptibles de les aider au quotidien : coordonnées d'organismes, accompagnement au quotidien, droits, valorisation de son expérience, etc.



**Carnet de voyage intergénérationnel : grandir ensemble**  
GADET, Carole  
Ed. de l'Atelier, 2010



Fruit d'un travail de dix ans réalisé avec l'association « Ensemble demain », cet ouvrage offre des repères pour créer des ateliers pédagogiques où enfants et personnes âgées travaillent ensemble et décrit les bénéfices de ce type d'activités. Destiné à être utilisé à l'école, en famille, en maison de retraite ou en centre de loisirs, il est parsemé de poèmes d'enfants et d'anecdotes.



**Trop vieux pour apprendre ? petit manuel de l'adulte en proie au doute**  
DE HONTHEIM, Astrid  
Mes cahiers de lecture, 2015



L'auteure va à l'encontre des préjugés sur l'altération des capacités intellectuelles avec l'âge, tout en soulignant les différences qui subsistent entre adultes et adolescents. Elle propose divers exercices pour stimuler des zones cérébrales généralement peu sollicitées, afin d'améliorer l'efficacité de l'apprentissage.



**Accompagner (autrement) le grand âge**  
JOËL, Marie-Ève  
Ed. de l'Atelier, 2014



Réflexion autour de la relation d'aide à la personne âgée. L'auteure traite des conditions qui permettent un bon fonctionnement de cette relation, à travers l'analyse du contexte actuel du vieillissement, des caractéristiques socio-économiques des aidants, de la charge économique, de l'entrée en maison de retraite, du recours aux nouvelles technologies. Elle aborde aussi les politiques publiques.



**Petit guide d'avancée en âge : à l'intention des personnes âgées et de leurs proches**  
TREICH, Laura  
RAJALU, Stéphanie  
Ellipses, 2011



Ce guide dispense des pistes de réflexion permettant une meilleure connaissance des différents acteurs de la gérontologie et renseigne sur les aides et réseaux existants.

Il propose des éclaircissements sur les effets du temps qui passe.

# Parcours de vies à l'usage des générations futures

## Rencontres, souvenirs, témoignages...

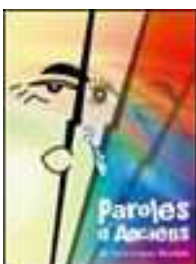


### Le plus bel âge : rencontres avec des octogénaires affranchis

BENAÏM, Laurence  
Grasset, 2013



Témoignages de personnes âgées issues du milieu de la culture : M. Loridan, R. de Obaldia, E. Charles-Roux, C. Bessy, etc. Centrés sur le thème de la vieillesse et du temps qui passe, leurs propos portent aussi bien sur leurs souvenirs personnels et leur philosophie de vie que sur les difficultés de l'âge, la maladie, la disparition des êtres aimés, l'approche de la mort.



### Paroles d'anciens

GAUTIER, Dominique  
Créav, 2010



Nous ne sommes pas toujours à l'écoute des personnes âgées, prisonniers de notre vie moderne et pourtant, elles sont notre mémoire vivante.



### Mémoires d'enfance

GUICHERD, Anne  
HYPPON ; BRIGHI, René  
Acte public, 2009

Les souvenirs d'enfance de douze personnes âgées à travers des documentaires, des animations ou des fictions.



### Vieillir femme

HUNZINGER, Chloé  
Réal, 2006

Trois femmes âgées de 63 à 83 ans d'horizons différents, (artiste, écrivain à Paris, paysanne dans les Vosges), témoignent : qu'est-ce que vieillir ?



### Vieillir homme

HUNZINGER, Chloé  
Réal, 2006

Trois hommes âgés de d'horizons différents, (éditeur à Paris, bûcheron dans les Vosges, peintre à Strasbourg), témoignent : qu'est-ce que vieillir ?



### Le mystère de la chambre Jeanne Calment

LAMY, Jean-Claude  
Fayard, 2013



Journaliste au Figaro, l'auteur a souvent rencontré Jeanne Calment (1875-1997), qui fut la doyenne des Français puis de l'humanité de 1989 à sa mort. Au centre de l'attention des journalistes et des scientifiques, c'est peut-être, selon lui, ce qui lui a permis de vivre aussi longtemps. Evocation de la centenaire, de la vitalité dont elle faisait preuve et de la grande histoire.





**Nos amours de  
vieillesse**  
MILANO, Hélène  
*Comics strip, 2005*

Un témoignage sur les amours des personnes âgées.

---



**Je suis vieille... et j'aime  
ça ! : petit traité de  
savoir-vivre à l'usage de  
celles qui refusent la  
sacralisation du jeunisme**  
PITTALIS, Marie  
*Hebien, 2007*



Alors que la population retraitée est en passe de devenir plus nombreuse que la population active, alors qu'il est question d'un boom des seniors, jamais la jeunesse n'a été autant exaltée dans la société. L'auteure expose son propre parcours et explique comment elle est passée du temps de l'insouciance fébrile à celui de la conscience apaisée.



**Mère amour : chronique  
du grand-âge**  
RAOUL-DUVAL, Dominique  
*NIL, 2012*



Relatant son expérience de vie avec un parent très âgé, l'auteure propose des voies pour éviter les principaux écueils que sont l'ennui et l'agacement. Principalement, ne pas exiger de l'autre ce qu'il n'est plus en mesure de donner et, surtout, acquérir un cœur plus ouvert en enrichissant sa propre vie personnelle.

# Pour aller plus loin vidéos



## **Mémoire des aînés**

réal. Emeric Jacquot, 2013

<http://urlz.fr/1KM6>

Témoignages d'aînés sur leurs pratiques culturelles ; vidéo réalisée par la médiathèque Les Triboques et l'Hôpital de la Grafenbourg, du Pays de Brumath, avec le soutien de la BDBR.

## **Le Conseil Départemental au service des seniors**



## **La Maison de l'Autonomie**

reportage Alsace 20, 2013

<http://urlz.fr/1KMx>

Présentation de la Maison de l'Autonomie regroupant les services du Conseil Départemental du Bas-Rhin aux personnes âgées et aux personnes handicapées.



## **Colloque Innovation** pour l'autonomie :

Interview de Guy-Dominique Kennel

Reportage Alsace 20, 2013

<http://urlz.fr/1LC3>

Présentation des enjeux de la dépendance et du maintien à domicile par Guy-Dominique Kennel, à l'occasion de la première rencontre nationale "Innovation pour l'autonomie".



Visite de la **maison Adorha** à Obernai.  
Reportage Alsace 20, 2013  
<http://urlz.fr/1LCh>

Cette maison témoin est équipée d'un ensemble de technologies innovantes afin de pallier la perte d'autonomie progressive des personnes âgées.

La domotique vient en appui à la sécurisation du logement dans l'ensemble des aspects de la vie quotidienne des seniors, prenant en compte les éventuels handicaps sensoriels, visuels et moteurs qui peuvent mettre l'autonomie d'une personne âgée en difficulté.

## Bien vieillir à domicile avec les technologies de l'information et de la communication



**Senior Com** : dispositif de lien social  
Conseil Général du Bas-Rhin, 2013  
<http://urlz.fr/1LCK>

Une solution informatique au service du maintien à domicile.



L'**ABRAPA** donne la priorité au maintien des personnes âgées à domicile  
Reportage Alsace 20, 2013  
<http://urlz.fr/1LCT>

# Pour aller plus loin sites internet

## **Conseil Départemental du Bas-Rhin**

Des conseils et des adresses utiles pour accompagner, aider, protéger les seniors face aux difficultés liées à l'âge.

<http://www.bas-rhin.fr/solidarites/personnes-agees>

## **La Silver Economie dans le Bas-Rhin**

<http://silvereconomie.bas-rhin.fr/>

## **Strasbourg Eurométropole**

Seniors : vous souhaitez participer à des activités ou cherchez des solutions à vos problèmes de logement, de déplacement ? Des dispositifs existent pour faciliter votre quotidien et favoriser votre bien-être.

<http://www.strasbourg.eu/ma-situation/je-suis-un-particulier/senior/>

## **Les Seniors**

Le portail des seniors actifs.

<http://www.les-seniors.com/>

## **Age Village** : bien vieillir et accompagner le grand âge

Informations, conseils, services pour l'entourage des personnes âgées dépendantes.

<http://www.agevillage.com/>

## **L'actualité**

### **Senior actu**

Un site référent en matière d'actualités consacrées aux seniors, aux retraités et à la silver économie. De nombreuses rubriques : santé, bien-être, nutrition, tourisme et loisirs habitat, consommation, transports, internet, argent, emploi, retraite, social, société.

<http://www.senioractu.com>

### **Senior web** : l'actualité pour les seniors

SeniorWeb est un site pour celles et ceux que l'actualité intéresse. La grande originalité de SeniorWeb est de proposer tous les jours à ses lecteurs, une revue de presse exhaustive, faite à partir de l'analyse d'une trentaine de sites de presse.

<http://www.seniorweb.fr>

## **Des magazines accessibles en ligne :**

**Nouvelle Vie Magazine** : <http://nouvelle-vie-magazine.fr/>

**Notre temps** : <http://www.notretemps.com/>

**Pleine vie** : <http://www.pleinevie.fr/>

**Seniors magazine** : <http://www.senior-magazine.com/>

# Notes

# Notes



# INFO+

**BDBR**  
BIBLIOTHÈQUE  
DÉPARTEMENTALE  
DU BAS-RHIN

CONSEIL DÉPARTEMENTAL  
**BAS-RHIN**

## CONSEIL DÉPARTEMENTAL DU BAS-RHIN

HÔTEL DU DÉPARTEMENT  
Place du Quartier Blanc / 67964 STRASBOURG cedex 9  
Tél : **03 88 76 67 67** / Fax : **03 88 76 67 97**

**[www.bas-rhin.fr](http://www.bas-rhin.fr)**

## BIBLIOTHÈQUE DÉPARTEMENTALE DU BAS-RHIN

44 rue du Sonnenberg / B.P. 30 / 67370 TRUCHTERSHEIM  
Tél : **03 69 33 23 50** / Fax : **03 69 33 23 79**  
[www.bas-rhin.fr/bibliotheque](http://www.bas-rhin.fr/bibliotheque)

## RELAIS BDBR DE BETSCHDORF

54 rue de la Gare/ 67660 BETSCHDORF  
Tél : **03 69 20 75 76** / Fax : **03 69 33 23 79**

## RELAIS BDBR DE SARRE-UNION

18 rue des Roses / 67260 SARRE-UNION  
Tél : **03 69 33 23 30** / Fax : **03 69 33 23 79**

## RELAIS BDBR DE VILLE

Route de Bassemberg / 67220 VILLE  
Tél : **03 69 33 23 40** / Fax : **03 69 33 23 79**

Rejoignez-nous sur :

**[www.facebook.com/BDBR67](https://www.facebook.com/BDBR67)**

