



VIEILLIR, MÊME PAS PEUR!

SÉLECTION DE LA BIBLIOTHÈQUE
DÉPARTEMENTALE DU BAS-RHIN - 2017

- Livres
- Films
- Ressources en ligne

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 et pour le Département.

C'est à ce titre que la BDBR (Bibliothèque Départementale du Bas-Rhin) vous propose une mise à jour de sa sélection bibliographique « Vieillir, même pas peur ! »

Vous y trouverez des documentaires, des DVD, ainsi que des sites web pour vous informer, vous préparer et mieux comprendre cette étape de la vie.

Cette sélection s'adresse avant tout aux seniors, mais aussi aux accompagnants, qu'ils soient familiaux, bénévoles ou professionnels. Vous y trouverez :

- des documents pratiques concernant la retraite, le bien-être, les loisirs, l'art d'être grands-parents, le logement...
- une réflexion sur le vieillissement au travers de l'analyse de sociologues et psychologues.
- des témoignages de personnes âgées de différents âges et milieux.

Elle est agrémentée par un choix de romans et de films sur les seniors.

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

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.7
Etre grands-parents aujourd'hui	p.10
Bien-être et santé : les secrets de la vitalité	p.12
Le logement	p.14
L'avancée en âge dans la société d'aujourd'hui	p.16
L'art de bien vieillir	p.18
Accompagner le grand âge au quotidien	p. 21
Parcours de vies à l'usage des générations futures	p.23
De la réalité à la fiction	p.24
Pour aller plus loin : sites internet	p.26

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.



Préparer et bien vivre sa retraite : comment préparer mon départ, quels sont mes droits à la retraite, de quelles aides puis-je bénéficier ?

Prat, 2017



Ce guide aborde tous les aspects de la vie quotidienne d'un retraité sous forme de questions-réponses et les étudie sous un angle pratique, des plus essentiels aux plus spécifiques

646.79 PRE



Retraite sans frontières : monde

*DELAHOUTRE, Paul
Delahoutre, 2016*



Des conseils et des informations utiles pour préparer sa retraite hors de France : choisir le pays en fonction de ses besoins, régulariser son droit de séjour, contracter une assurance-maladie, trouver un logement, connaître sa situation fiscale. Treize destinations parmi les plus attractives sont passées en revue.

646.79 DEL



Bien préparer sa retraite

*CAPO-CHICHI, Christelle
LAUSTRIAT, Nicolas
Studyrama Pro, 2017*



Ce guide aborde les questions sur la préparation en amont du passage à la retraite notamment sur le plan financier, familial et professionnel, et propose des témoignages sur les différentes problématiques abordées. Il permet de dresser son bilan personnel.

646.79 CAP



Vieillir heureux ! : 99 conseils pour préparer l'avenir

*HOLLWICH, Matthias
KRICHELS, Jennifer
Marabout, 2017*



Les auteurs donnent des conseils pratiques destinés à favoriser une vieillesse épanouissante. Ils présentent les points clés d'une maison confortable et adaptée, montrent comment rester mobile, soigner sa forme et son alimentation.

362.6 HOL

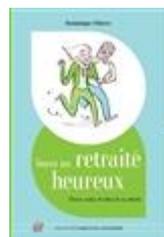


La retraite : comment passer le cap
MUFFANG, Sophie
Ellipses, 2017



Avec près de quinze ans d'expérience auprès de futurs ou de jeunes retraités, l'auteur, psychothérapeute veut accompagner tous ceux qui sont dans cette situation de transition.

646.79 MUF



Soyez un retraité heureux : devenir auteur et acteur de sa retraite
THIERRY, Dominique
ESF, 2017



Un ensemble de recommandations et de conseils sur les différentes façons d'anticiper son départ à la retraite et de la vivre le plus sereinement possible. Avec des exercices de motivation et des témoignages.

646.79 THI



Vivement la retraite ! : pour toi la vie va commencer !
PERINEL, Quentin
Flammarion, 2017



Des conseils, délivrés jour après jour et avec humour, pour bien vivre ses derniers jours de travail et pour débiter sa retraite dans les meilleures conditions.

646.79 PER



De plus en plus en vie : des clefs pour bien vieillir
HARNOIS, Catherine
MEAUDRE, Jacques
Association Aigue Marine, 2017

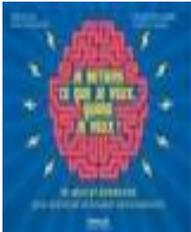


La retraite est une étape clé pour une avancée en âge réussie, ainsi l'un des objectifs phares de ce film est d'apporter des propositions créatives et dynamisantes pour préparer ou enrichir sa retraite. Ce documentaire s'inscrit aussi comme un outil de prévention en donnant des pistes concrètes et applicables par tout un chacun pour cultiver et conserver la joie de vivre.

646.79 DEP HAR

Les loisirs

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



Je retiens ce que je veux, quand je veux ! : 35 jeux et exercices pour entraîner et booster votre mémoire

ALLAIN, Gaël
DELOURMEL, Vincent
Eyrolles, 2016



Des stratégies de mémorisation et de gestion de la charge mentale sont présentées sous forme de tests et d'exercices

153.1 ALL



L'informatique et Internet expliqués aux seniors

BESSON, Jean
LANQUETIN, Jean-Marie
Micro Application éditions, 2017



Les notions fondamentales de l'univers de l'informatique et d'Internet sont présentées : la découverte de l'ordinateur, le clavier, la souris, etc. Avec des exercices pratiques pour se familiariser de façon ludique avec l'ordinateur.

005.5 BES



Paris seniors : 2017-2018

AUZIAS, Dominique
LABOURDETTE, Jean-Paul
Nouv. éd. de l'Université, 2017



Un guide destiné aux retraités pour s'informer, maintenir sa forme, se déplacer, se promener et se cultiver à Paris.

914.436 PAR



La gym douce senior

CHOQUE, Jacques
Ellébore, 2015



Des exercices ciblés et des séances complètes de gym douce pour retrouver une meilleure condition physique, préserver sa santé et son autonomie. Avec des conseils sur les autres pratiques sportives conseillées pour les seniors.

613.7 CHO



Eloge de la maturité : le guide bien-être pour vos prochaines années

GASQUET, Bernadette de
R. Laffont, 2017



L'auteure donne des conseils aux seniors pour rester en forme grâce à des exercices physiques adaptés, voire aménagés.

613.04 GAS



La méthode du yoga sur chaise : des postures pour stimuler le corps des + de 60 ans

MORENCY, Carole
Ed. Médicis, 2016



Des exercices de yoga à pratiquer assis sur une chaise à destination des seniors, afin de profiter des bienfaits de cette discipline, d'acquérir assurance, tonus, équilibre et souplesse. Avec des techniques de respiration, de visualisation et de relaxation.

613.7 MOR



La tablette numérique à l'usage des seniors... et autres débutants

GERMAIN, Michèle
Puits fleuri, 2017



Présentation des usages et des fonctionnalités de la tablette numérique à destination des néophytes.

004.16 GER



Jardiner sans ampoules et sans lumbago

PIERRICK le Jardinier
Artémis, 2016



Des conseils pour que le jardinage soit un plaisir et non une corvée : bons gestes, outils adaptés, plantes faciles d'entretien, activités de remise en forme en jardinant, etc.

635 PIE



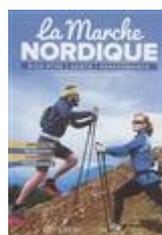
80 exercices d'entraînement au théâtre: adultes, seniors

MEGRIER, Dominique
Retz, 2016



Des exercices pour mettre en place des ateliers de théâtre dans les structures d'accueil du troisième âge. Ils permettent un travail sur le corps, la voix, la mémoire, la connaissance de soi et de l'autre. Le DVD présente une trentaine d'exercices filmés pour faciliter la compréhension de leur déroulement.

792 MEG



La marche nordique : bien-être, santé, performance : bienfaits, techniques, exercices, programmes

SORDELLO, Jérôme
BERNARD, Samuel
Amphora, 2017



Initiation à la marche nordique, avec des conseils et des séances types pour apprendre les bons réflexes. Les auteurs abordent également l'origine du sport, ses bienfaits ou encore le matériel recommandé.

613.71 SOR



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...

L 362.6 ART FEL



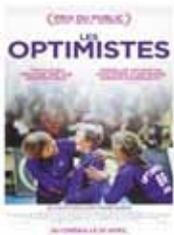
Young at heart : I feel good

WALKER, Stephen
Channel 4, 2007



Les Young at Heart forment une chorale unique au monde. Avec une moyenne d'âge de 80 ans, ses chanteurs se consacrent à un répertoire composé de tubes punk, soul et hard rock

781.5 YOU WAL



Les optimistes

WESHAGEN MAGNOR,
Gunhild
Jour2Fête, 2015



"Les Optimistes" est le nom d'une équipe de volley norvégienne hors du commun : les joueuses ont entre 66 et 98 ans !

613.07 OPT WES

Etre grands-parents aujourd'hui

Développer des liens privilégiés avec ses petits-enfants.



Au secours ! Mes petits-enfants débarquent dans ma cuisine ! : guide de survie à l'usage des grands-parents : des recettes et des activités nature à partager

CANTIN-SABLE, Virginie
LISAK, Frédéric

Plume de carotte, 2016



Sur le ton d'un guide de survie humoristique, propose des recettes pour cuisiner fruits et légumes avec ses petits-enfants et leur transmettre le goût des bonnes choses, ainsi que des activités, des astuces et des anecdotes sur les plantes et l'environnement.

649.5 LIS



Le guide des grands-parents : responsabilités, éducation, loisirs, vacances CORRE MONTAGU, Frédérique

Marabout, 2015



Des conseils destinés aux grands-parents, pour réussir à ne pas être trop intrusif tout en étant présent aux différentes étapes de la vie de l'enfant et de ses parents.

306.87 COR



100 activités avec nos petits-enfants : 1-12 ans

DIEDERICHS, Gilles

Mango, 2017



Des idées d'activités et de jeux avec peu de matériel pour passer de bons moments avec ses petits-enfants et leur transmettre des valeurs telles que la tolérance ou le partage.

649.5 DIE



Parents et grands-parents : rivaux ou alliés ? : dépasser les conflits de rôles, développer le plaisir de la coopération

CESARI LUSSO, Vittoria

Favre, 2016



La psychologue explique les changements provoqués par l'arrivée dans la famille d'une nouvelle génération. Elle fournit des conseils pour aborder sereinement les relations entre parents et grands-parents, redéfinir les rôles de chacun dans l'éducation des enfants et des petits-enfants.

306.87 CES



Au secours ! mes petits-enfants débarquent : jeux et activités à la maison : guide de survie à l'usage des grands-parents, activités ludiques et écologiques pour les jours de pluie

LECARME, Pierre

Plume de carotte, 2016



Ce guide propose des bricolages, des activités de loisirs créatifs mais aussi différents jeux réalisables en intérieur, afin de permettre aux grands-parents d'occuper leurs petits-enfants selon diverses occasions et selon les âges.

649.5 LEC



Heureux grands-parents !

PERARNEAU, Marie

Play Bac, 2014



Cet ouvrage dresse un portrait tendre et moqueur des grands-parents avec des photos détournées, des citations, des tests décalés, des blagues, des tops...

847 PER



Devenir grands-parents pour les nuls

STROUK, Gérard

BLIGNIERES-STROUK,

Guénolette de

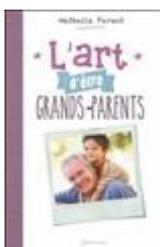
LEVY, Marinette

First Editions, 2017



Pour devenir des grands-parents parfaits, ce guide répond aux questions pratiques que peuvent se poser les grands-parents sur les premières années de l'enfant : les cadeaux à faire selon les circonstances, les activités à partager, l'organisation des vacances ou encore les droits et les devoirs moraux et légaux.

306.87 STR



L'art d'être grands-parents

PARENT, Nathalie

Grancher, 2014



A partir de ses souvenirs personnels, de son expérience professionnelle et de témoignages, la psychologue répond aux questions que peuvent se poser les grands-parents par rapport à leur relation avec leurs petits-enfants : quel rôle joué au sein de la famille, jusqu'où aller dans les conseils donnés, quelle place occuper dans une famille recomposée, quelles activités faire avec eux, etc.

306.85 PAR

Bien-être et santé : les secrets de la vitalité

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



Guide pratique pour bien vivre avec son âge : préservez votre forme et votre santé après 50 ans

SASU Que choisir, 2016



Un guide conçu pour répondre aux besoins spécifiques des seniors, notamment sur les plans de la santé, de l'alimentation, de la condition physique et des facultés intellectuelles, à travers la présentation des bons gestes et des meilleurs réflexes pour vivre en pleine forme et conserver longtemps son capital-santé.

613.04 GUI



Devenez votre premier médecin ! : ajoutez des années de santé à votre espérance de vie

BENSABAT, Soly

M. Lafon, 2016



Le médecin propose des conseils en matière d'alimentation, d'activation du bon stress et prévention du mauvais. Il décrit les signes de dégradation de l'organisme et de vieillissement pour mieux les prévenir et présente un programme santé.

613.04 BEN



En pleine forme après 60 ans : tout ce qu'il faut savoir pour bien vieillir

Sélection du Reader's Digest, 2017



Un guide proposant des astuces et des conseils pour améliorer sa mémoire, développer ses capacités, bien manger ou encore préserver son cœur, avec des informations sur le système immunitaire et des exercices pour se muscler, soulager les douleurs et entretenir la mobilité de ses articulations.

613.04 ENP



L'effet télomère : une approche révolutionnaire pour allonger sa vie et ralentir les effets du vieillissement

BLACKBURN, Elizabeth Helen

EPEL, Elissa

G. Trédaniel, 2017



Les télomères se trouvent à l'extrémité des chromosomes. Au fil des années, ils raccourcissent, ce qui entraîne un risque accru des maladies liées à l'âge, à l'inflammation et à l'anxiété. Cet ouvrage explique le phénomène et montre comment le combattre en agissant sur la télomérase grâce à une meilleure alimentation, une gestion du stress et des exercices.

613.04 BLA



Qu'est-ce qu'on attend pour vivre mieux ? : nutrition, forme, mental, sommeil, corps : les 5 clés de la longévité

COHEN, Jean-Michel
First Editions, 2017



L'auteur présente les cinq bases d'une bonne hygiène de vie : la nutrition, la forme, le sommeil, le mental et le corps. Il donne des conseils pour bien vivre, plus longtemps et en meilleure forme.

613.04 COH



Vous ne faites pas votre âge ! : 99 exercices et conseils : pour la santé des os, des muscles, du cerveau et du cœur

FORTIER, Denis
Marabout, 2017



Des conseils et des exercices pour atténuer les effets du vieillissement en diminuant les symptômes de l'arthrose et la douleur, en améliorant les capacités cardiovasculaires, en stimulant l'équilibre ou encore en aiguisant la mémoire et l'attention.

613.04 FOR



L'art de vieillir en forme : détox mentale approche Vittoz, lâcher-prise approche Feldenkrais, gymnastique anti-âge approche taoïste

COLOMBO, Françoise
Eyrolles, 2017



Trois approches destinées à aider les personnes âgées dans la recherche d'un équilibre de vie, le maintien de leurs facultés, la libération de leurs tensions psychiques et leur épanouissement personnel.

613.04 COL



La vie amoureuse des seniors sur le Net : les cyber-rencontres de Liane 50 & Kate 24

GARREAU, Martine
La Boîte à Pandore, 2015



L'auteure témoigne de son expérience et de celle de ses amis, adeptes des rencontres amoureuses sur des sites Internet destinés au seniors.

306.7 GAR



Vivez mieux et plus longtemps

CYMES, Michel
Stock, 2016



Le médecin propose des conseils pour équilibrer son alimentation, adopter une meilleure hygiène de vie, améliorer sa pratique sportive, et garder la forme.

613.04 CYM



101 conseils pour être bien dans son âge et dans sa tête

TRIVALLE, Christophe
R. Laffont, 2017



Des mesures préventives et ludiques contre les maladies dues au vieillissement.

613.04 TRI

Le logement

De l'adaptation de son logement, à la maison de retraite...



Sous la mémoire : un EHPAD vu du ciel
AYMES, Thierry
L'Harmattan, 2016



Philosophe et écrivain, l'auteur a choisi de s'immerger durant neuf mois dans un EHPAD, où il a occupé la fonction d'animateur. Son témoignage mêle portraits de patients, de soignants et description de son quotidien dans la proximité de la vieillesse et de la mort.

362.6 AYM



La vie en mieux : osez la vieillesse !
MAYOLLE, Patrice
Presses du Châtelet, 2016



Fort de ses vingt ans passés à la tête d'un groupe de maisons de retraite, l'auteur revient sur la situation des personnes âgées, trop souvent cachées ou ignorées par la société. Appelant à mettre fin aux préjugés concernant les seniors, il rappelle qu'il y a une vie après la retraite et que les maisons de retraite y participent pleinement.

305.26 MAY

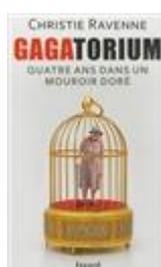


Des seniors en colocation
BAUMELLE, Christiane
Tournez la page, 2012



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.

362.6 BAU



Gagatorium : quatre ans dans un mouoir 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.

362.6 RAV



J'aménage mon intérieur pour l'avenir
KOBRY, Guillaume de
Victor Le Brun éditions, 2017



Des conseils pour aménager le domicile des seniors : rénovation, aménagements, petits travaux, coûts, aides financières, idées pratiques et innovations récentes.

643 KOB



Mon parent vit en maison de retraite

THIEBAUD, Danielle
Chronique sociale, 2016



Des éléments de réponse aux questionnements des proches de personnes accueillies en maison de retraite, qu'ils concernent le quotidien, le relationnel ou l'affectif.

362.6 THI



Nous vieillirons ensemble : la saga des Babayagas

LA ROCCA, Jean-Marc
Ex nihilo, 2013



Thérèse Clerc, 86 ans, a imaginé un lieu de vie autogéré pour femmes en fin de vie : la Maison des Babayagas. Après douze ans de luttes, celle-ci voit enfin le jour à Montreuil. Les Babayagas parviendront-elles à transformer l'utopie en innovation sociale ?

305.26 NOU LAR

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 !



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.

155.67 BIL



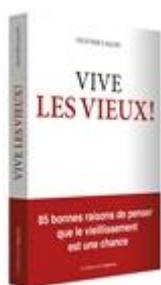
On se trompe sur les vieux

CHAPON, Pierre-Marie
OUDINE, Bernadette
L'Harmattan, 2016



Les auteurs appellent à changer de regard sur les personnes âgées, soulignant leur apport dans la société. Ils plaident en faveur d'une prise en compte du vieillissement dans les politiques publiques et dans les médias. Ils pointent les défaillances du système actuel et proposent des pistes de réflexion.

305.26 CHA



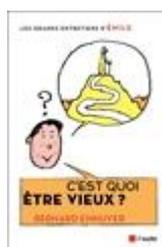
Vive les vieux ! : 85 bonnes raisons de penser que le vieillissement est une chance

CALON, Olivier
L'Opportun, 2015



Avec un humour bienveillant, l'auteur propose 85 bonnes raisons d'aimer ceux qui ont plus de 60 ans.

305.26 CAL



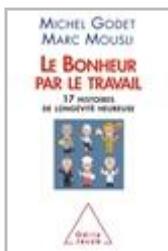
C'est quoi être vieux ? : entretiens avec Emile

ENNUYER, Bernard
Ed. de l'Aube, 2017



Le sociologue répond aux questions du jeune collégien sur la vieillesse et ses enjeux sociaux.

305.26 ENN



Le bonheur par le travail : 17 histoires de longévité heureuse

GODET, Michel
MOUSLI, Marc
O. Jacob, 2017



17 portraits de seniors toujours actifs brossés par un économiste et un journaliste qui défendent l'idée selon laquelle le travail fonde l'utilité sociale de l'individu y compris à partir de l'âge de la retraite.

331.398 GOD



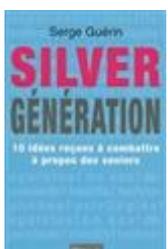
Bienheureuse vieillesse : essai

REDEKER, Robert
Rocher, 2015



Un essai sur la représentation de la vieillesse dans la société d'aujourd'hui, qui fait preuve de jeunisme en refusant de vieillir et de mourir. Le philosophe analyse les dérives liées à cette volonté d'immortalité, qui se développe notamment dans le domaine cosmétique ou dans la publicité.

305.26 RED



Silver génération : 10 idées reçues à combattre à propos des seniors

GUERIN, Serge
Michalon, 2015



Le sociologue réfute dix idées reçues sur le vieillissement de la population, les personnes de plus de 50 ans, leur situation socio-économique, les relations intergénérationnelles, etc.

305.26 GUE



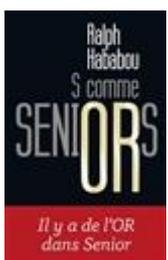
Vieillesse, handicap ou dépendance : tous vos droits : démarches, formalités et obligations : la loi 2016 sur l'adaptation de la société au vieillissement

STAQUET, Christine
Puits fleuri, 2015



Des conseils pour bien vieillir et faire face à la dépendance ou au handicap, complétés d'une présentation des prestations sociales adaptées à cette étape de la vie et des nouvelles mesures législatives sur l'adaptation de la société au vieillissement applicables début 2016.

362.6 STA



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.

305.26 HAB

L'art de bien vieillir

Cultiver le goût de vivre et de transmettre.



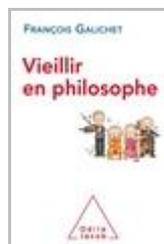
Vieillir, temps de réjouissances : 100 citations du monde

Ed. du Petit pavé, 2015



Des citations, des extraits de poèmes et de chansons de différents pays du monde consacrés au thème de la vieillesse.

155.67 VIE



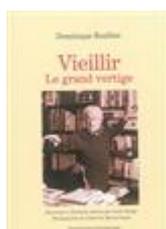
Vieillir en philosophe

GALICHET, François

O. Jacob, 2015



L'auteur propose d'aborder avec philosophie les questions liées à l'âge et au vieillissement, qu'elles concernent le corps, le rapport à la mort, la dignité du vivant, le sens du travail, la mémoire du passé, les autres générations, etc.



Vieillir : le grand vertige

BOULBES, Dominique

PhB éditions, 2016



Une réflexion sur la vieillesse et sur les questionnements identitaires qu'elle provoque, accompagnée par des portraits retraçant les existences de personnes âgées, lesquelles témoignent de leur manière de vivre cette période de la vie.

305.26 BOU



La vie devant moi

PRINGLE, Colombe

Lattès, 2016



A partir de son expérience personnelle, la journaliste revient sur la question de l'âge et du temps qui passe. En évoquant aussi bien le départ des enfants que la libido ou la possibilité de changer de vie, elle entend rappeler aux femmes que l'âge de la retraite n'est pas synonyme de fin de vie.

155.66 PRI



L'art de vieillir dans la joie ! : donner plus d'années à la vie et plus de vie aux années !

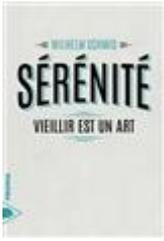
EL MESTIRI, Ezzedine

Eyrolles, 2016



Un regard positif sur le vieillissement pour faire de sa retraite une période de vie riche en tirant profit de son expérience tout en développant de nouveaux talents et désirs.

155.67 ELM



Sérénité : vieillir est un art
SCHMID, Wilhelm
Piranha, 2016



Le philosophe propose d'envisager sereinement le temps de la vieillesse : réfléchir sur les phases de sa vie, comprendre les spécificités du vieillir, conserver ses habitudes et le goût des plaisirs, savoir vivre avec la souffrance, entretenir le toucher, rester ami et amoureux, savoir passer en revue son existence, avoir un rapport serein à la mort et réfléchir sur une éventuelle après-vie.

155.67 SCH



Le vieillissement psychique
VERDON, Benoît
PUF, 2016



Une synthèse sur la psychologie du vieillissement. L'auteur revient notamment sur des notions comme l'accomplissement ou l'inachèvement, la perte, la mort, le regard sur soi et sur les autres, etc.

155.67 VER

Accompagner le grand âge au quotidien

Des témoignages et conseils pour les aidants



Dépendance, le guide pratique 2017 : toutes les solutions pour faire face à la perte d'autonomie

Prat, 2017



Des solutions pour faire face à la perte d'autonomie d'une personne âgée proche : aides financières, maintien à domicile, vie en établissement, mesures de protection juridique ou assurances.

362.6 DEP



Un métier (presque) ordinaire : paroles d'aides à domicile

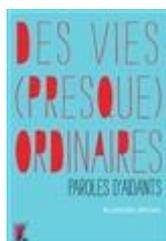
BRICKA, Blandine

Ed. de l'Atelier, 2017



Après Des vies (presque) ordinaires qui donnait la parole aux aidants familiaux, cet ouvrage est consacré aux aides à domicile afin de rendre compte de leur rôle et de leur place au sein des familles et de la société française. Sept personnes racontent ce qui les a conduit à choisir ce métier. Elles décrivent leur quotidien, leur rapport à l'autre, à la maladie ou à la mort.

362.14 BRI



Des vies (presque) ordinaires : paroles d'aidants

BRICKA, Blandine

Ed. de l'Atelier, 2016



L'auteure a rencontré des hommes et des femmes qui, suite à un accident ou une maladie, ont dû prendre en charge un de leurs proches. Elle décrit leur quotidien, évoque les difficultés à concilier une carrière professionnelle et une vie personnelle avec cet accompagnement quotidien mais elle montre également combien cette expérience peut être enrichissante.

362.82 BRI



Je veux vieillir chez moi : reportage sur les auxiliaires de vie

CHATEL, Véronique

Scrineo, 2015



La journaliste montre l'utilité des auxiliaires de vie sociale pour des millions de personnes âgées. Elles assurent de nombreuses tâches que la vieillesse rend pénibles, comme les courses, le ménage ou la toilette. Pourtant, leur travail n'est pas reconnu à sa juste valeur.

305.26 CHA



Aidant familial : votre guide pratique : vos droits, vos interlocuteurs, votre carnet d'aidant, un outil indispensable au quotidien

France. Ministère des affaires sociales et de la santé

La Documentation française, 2017



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.

362.6 AID



Comment aider ses proches sans y laisser sa peau : 8,3 millions d'aidants, et moi, et moi, et moi

GIRAUDET, Janine-Sophie
CANTEGREIL-KALLEN, Inge

R. Laffont, 2016



Des pistes pour mieux accompagner les aidants auprès de leurs proches malades ou en perte d'autonomie : risques médicaux (épuisement physique et psychologie), formations, solutions alternatives, etc.

362.82 GIR



Une si longue vie : comprendre et accompagner le très grand âge

GOBIET, Pierre

Mardaga, 2015



Le psychologue propose des pistes pour un accompagnement de la personne très âgée qui lui permette d'être actrice de son existence et de lui donner du sens malgré la dépendance et l'approche de la mort. Il s'appuie sur sa propre expérience de soignant et donne la parole à des personnes de très grand âge.

362.6 GOB



Activités pour les personnes âgées : à l'usage des maisons de retraite et des familles

SERRERO, Anne

L'Harmattan, 2016



Des idées d'activités motrices, manuelles, auditives, tactiles, olfactives, des jeux d'observation, d'organisation du temps et de l'espace, de mémoire, etc., destinées aux personnes âgées afin de préserver leurs capacités mentales et physiques.

362.6 SER



Ensemble : un autre regard sur la différence

HARNOIS, Catherine

MEAUDRE, Jacques

Aiguemarine

2015



Une réflexion optimiste sur ce que peut être la réalité du lien social des aidants, des personnes âgées et (ou) handicapées, et sur la place qui peut leur être faite dans la société d'aujourd'hui.

362 ENS HAR



L'été de Suzanne
MAISSE, Josiane
Les Deux Mémoires, 2014

Piliers infatigables du maintien à domicile, les infirmiers diplômés d'Etat (IDE) occupent une place grandissante dans l'accompagnement du vieillissement des personnes âgées.

610.73 ETE MAI



La vie des gens
DUCRAY, Olivier
Tamasa, 2014



Saison après saison, la pétillante Françoise, infirmière libérale, illumine la vie des gens. Avec beaucoup d'humour et de tendresse, elle fait bien plus que soigner nos aînés... Elle préserve le lien social.

610.73 VIE DUC

Parcours de vies à l'usage des générations futures

Rencontres, souvenirs, témoignages...



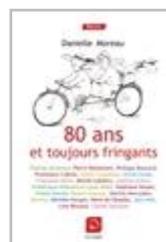
Le plus bel âge : rencontres avec des octogénaires affranchis

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.

305.26 BEN



80 ans et toujours fringants

MOREAU, Danielle
Ed. de la Loupe, 2014



Une galerie de portraits de 21 personnalités âgées de plus de 80 ans qui ont su rester joyeuses et amoureuses de la vie. Une leçon de bonheur, de Charles Aznavour à Claude Sarraute en passant par le professeur Cabrol, Annie Cordy, Michel Galabru, Robert Hossein ou bien Michèle Morgan.

B+ QUA



Petits portraits de très grandes personnes

CONSTANTINE, Barbara
Calmann-Lévy, 2017



Seize pensionnaires d'une maison de retraite livrent des histoires de leur jeunesse qui témoignent de l'évolution des modes de vie.

305.26 CON



Le goût de vieillir

SURY, Ghislaine de
La Martinière, 2016



La grand-mère de neuf petits-enfants évoque la vieillesse et ce qu'elle implique, à travers de courtes chroniques.

155.67 SUR



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.

362.6 SEN VIR

De la réalité à la fiction

Des seniors dans la littérature et à l'écran.



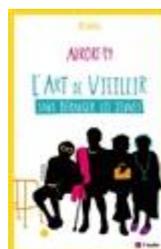
Un clafoutis aux tomates cerises

BURE, Véronique de
Flammarion, 2017



Jeanne, 92 ans, raconte son quotidien au fil des quatre saisons. Humeurs, souvenirs, événements minuscules et réflexions désopilantes sont consignés d'heure en heure : les mots croisés, la conduite, les voisins, les apéritifs avec les amies, le jardin, le congélateur, les enfants et les petits-enfants, un quotidien qu'elle espère bien répéter encore quelque temps.

R BUR



L'art de vieillir sans déranger les jeunes

PY, Aurélie
Ed. de l'Aube, 2017



Trois femmes âgées mais en pleine forme racontent, avec un humour grinçant, leur vie au deuxième étage d'une maison de retraite, celui qui accueille les pensionnaires les plus valides et les moins séniles.

R PY



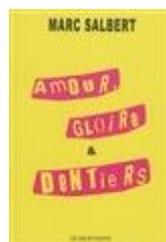
Tu comprendras quand tu seras plus grande

GRIMALDI, Virginie
Fayard, 2016



A 32 ans, Julia, psychologue, ne croit plus au bonheur. Après avoir perdu successivement son père, son fiancé et sa grand-mère, elle se laisse aller sans réagir. Jusqu'au jour où elle répond, sur un coup de tête, à une offre d'emploi de thérapeute en maison de retraite à Biarritz.

R GRI



Amour, gloire et dentiers

SALBERT, Marc
Dilettante, 2017



Les aventures rocambolesques de vieillards fantasques dans une maison de retraite campagnarde, le Jardin d'Eden.

R SAL



Les beaux jours
VERNOUS, Marion
FTD, 2013



Des beaux jours ? Caroline, fraîchement retraitée, n'a que ça devant elle : du temps libre et encore du temps libre. La belle vie ? Pas si simple. Comment alors tout réinventer ? Transgresser les règles, provoquer de nouvelles rencontres, ou bien simplement remplir son agenda ? A moins que tout soit déjà là ?

BEA VER



Et si on vivait tous ensemble ?
ROBELIN, Stéphane
Studio 37, 2012



Annie, Jean, Claude, Albert et Jeanne sont liés par une solide amitié depuis plus de 40 ans. Alors quand la mémoire flanche, quand le coeur s'emballa et que le spectre de la maison de retraite pointe son nez, ils se rebellent et décident de vivre tous ensemble. Une formidable aventure commence : celle de la communauté... à 75 ans !

ETS ROB



La chambre d'en face
NOER, Michael
Nordisk Film Production, 2014



Lily et Max sont mariés depuis plus de 50 ans. Ils vivent désormais tous les deux dans une maison de retraite, car Max a besoin d'une assistance médicale constante depuis son attaque cérébrale. Lily a mis ses envies de côté, pour être auprès de son époux. Quand un homme surnommé "Le pilote" emménage dans la chambre d'en face, Lily tombe très vite sous son charme.

CHA NOE



Quartet
HOFFMAN, Dustin
BBC, 2012



A Beecham House, maison de retraite pour musiciens et chanteurs d'opéra, les jours s'écoulent paisiblement. L'arrivée de la détestable diva Jean Horton va perturber la vie sereine des pensionnaires.

QUA HOF



Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire
HERNGREN, Felix
GUSTAFSSON, Robert
JONASSON, Jonas
Nice FLX, 2013



Le jour de son 100e anniversaire, un homme s'échappe de sa maison de retraite pour une cavale rocambolesque, certain qu'il n'est pas trop tard pour tout recommencer à zéro.

VIE HER

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 : aide sociale, accompagnement des seniors, maintien à domicile.

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

Le Silver développement dans le Bas-Rhin

Pour découvrir l'engagement du Département dans le Silver développement et le guide des solutions pour l'autonomie.

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

Silver économie : les politiques seniors dans le Bas-Rhin

Reportage TV Alsace 20 (06/06/2017)

<https://www.alsace20.tv/VOD/Magazines/Le-tour-des-cantons-du-67/Silver-economie-politiques-seniors-dans-Bas-Rhin-5wyACfjHEp.html>

Le Diamantic

Le Diamantic est un démonstrateur mobile qui a pour objectif d'informer et de sensibiliser les usagers aux possibilités d'aménagement du logement.

<http://silvereconomie.bas-rhin.fr/maisons-temoins/le-demonstrateur-mobile-diamantic/>

Strasbourg Eurométropole

Seniors : vous souhaitez participer à des activités ou vous 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/>

Villes amies des aînés

Réseau de villes engagées pour le bien être des seniors.

<http://www.villesamiesdesaines-rf.fr/>

Pour aller plus loin l'actualité

Les Seniors

Le portail des seniors actifs.

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

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>

Age Village : le site d'infos des seniors et des aidants

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

<http://www.agevillage.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>

Pour aller plus loin des magazines accessibles en ligne

Nouvelle Vie Magazine : le magazine des nouveaux seniors

<http://nouvelle-vie-magazine.fr/>

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

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

Seneoo : le magazine des plus de 50 ans

<https://www.seneoo.com/>

Seniors magazine : le magazine des seniors et des retraités

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

Serengo : une offre média féminine générationnelle, à destination des femmes de plus de 50 ans dynamiques et connectées.

<http://www.serengo.net/>

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

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

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

