GUIDE PRATIQUE À L'USAGE
DES BIBLIOTHÉCAIRES

LECTURE PUBLIQUE ET SENIORS

Seniors en médiathèque
On ne vous oublie pas !

médiathèque DÉPARTEMENTALE | Nord le Département est là

SOMMAIRE

QUELQUES CHIFFRES CLÉS 6

INTRODUCTION 9
DESTINATAIRES DU GUIDE 9
LES PRATIQUES CULTURELLES DES PERSONNES ÂGÉES 9
LECTURE PUBLIQUE ET SENIORS 10
OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT POUR LES BIBLIOTHÈQUES 10

ORGANISER LES ACCUEILS EN BIBLIOTHÈQUE 11
LES ACCUEILS INDIVIDUELS EN BIBLIOTHÈQUE 11
LES ACCUEILS COLLECTIFS EN BIBLIOTHÈQUE 11
LE PRIX CHRONOS DE LITTÉRATURE 13

CE QUE PROPOSE LA MÉDIATHÈQUE DÉPARTEMENTALE DU NORD 14

COMMUNICATION 15

LES PARTENARIATS AVEC LES ÉTABLISSEMENTS DU MÉDICO–SOCIAL 15

ADRESSE ET RESSOURCES UTILES 16

SÉLÉCTION DE LA MdN 17

QUELQUES CHIFFRES CLÉS

En France, en 2020, il y avait un peu plus de 18 millions de personnes de plus de 60 ans sur les 67,898 millions d'habitants, soit 26,6 % de la population française.
Selon le scénario général des projections de populations publiées par l'INSEE en 2016 : si les tendances se maintiennent, la France compterait 76,6 millions d'habitants en 2070. La quasi-totalité de la hausse de population concernerait les personnes de plus de 65 ans. Il y aurait aussi une forte augmentation des personnes de plus de 75 ans et plus.

Avancée en âge des territoires, de qui parle-t-on ?

Typologie selon les tranches d'âges :

- Les seniors actifs = de 60 à 74 ans
- Les personnes âgées fragiles = 75 ans et plus

En 2040, plus d'une personne sur quatre aura plus de 65 ans en France.

Évolution démographique des Hauts-de-France : 6 millions d'habitants.

Au 1er janvier 2019, 13,4 millions de personnes résidant en France ont 65 ans et plus, soit 20 % de la population.

Cette proportion a progressé de 4 points en 20 ans et place la France au niveau de la moyenne de l'Union européenne.

57 % des seniors sont des femmes et, du fait de leur longévité, leur part croît avec l'âge.
Elles représentent 53 % des personnes âgées de 65 ans.

La vie à domicile reste le mode de vie majoritaire (96 % des hommes et 93 % des femmes). Toutefois, l'âge avançant, l'hébergement en institution est plus fréquent à partir de 80 ans : à 95 ans, 42 % des femmes vivent en institution contre 27 % des hommes.

Selon l'OMS, l'espérance de vie en 2015 et en France serait de 82,7 ans, plaçant le pays au 9e rang mondial.
L'âge moyen de la dépendance est de 83 ans.

http://social-sante.gouv.fr

En France	1950	2019
Espérance de vie des hommes	63 ans	79,7 ans
Espérance de vie des femmes	68 ans	85,6 ans
Âge moyen de départ à la retraite	65 ans	62,8 ans

En 5 ans, les femmes ont gagné 0,5 an et les hommes 0,2 an.

Avoir 65 ans en France, c'est pouvoir vivre en moyenne :

- Environ 10 ans en bonne santé;
- Environ 10/15 ans avec des incapacités (plus ou moins lourdes).

Les hommes vivent en moyenne 10 ans en bonne santé après 65 ans puis 9 ans avec des incapacités plus ou moins lourdes.

Les femmes vivent en moyenne 11 ans en bonne santé après 65 ans puis 13 ans avec des incapacités plus ou moins lourdes.

Nombre de seniors en perte d'autonomie

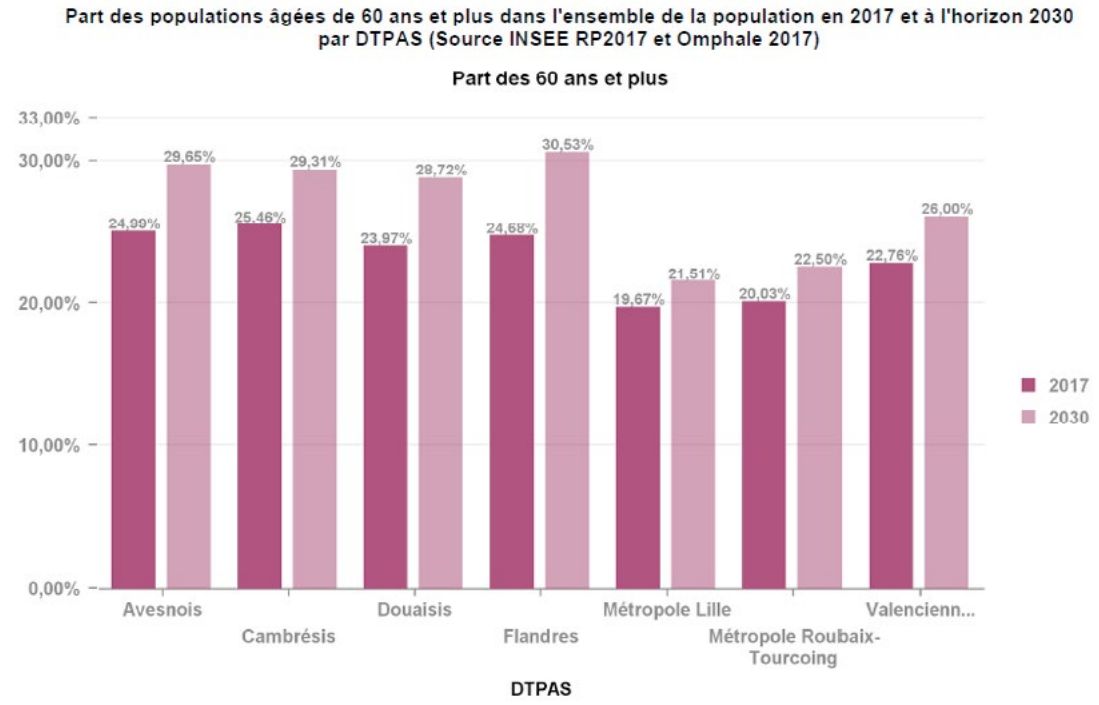
	2015	2027	2050
Nombre de seniors	16 235 900	19 933 500	24 274 500
Nombre de seniors en perte d'autonomie	2 488 900	2 958 300	3 989 200
À domicile	1 948 700	2 347 400	3 160 200
En établissement	540 200	610 900	828 900

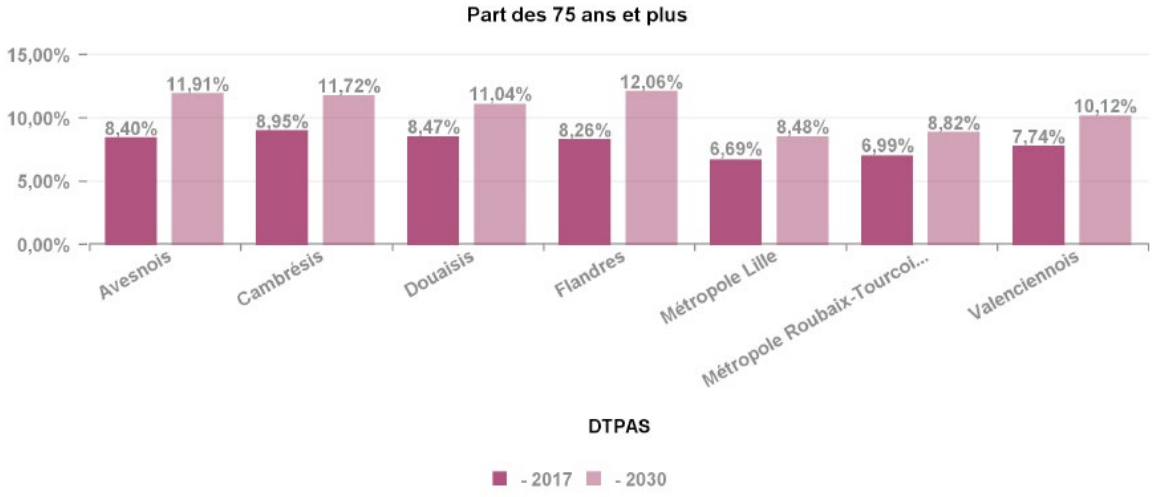
Champ : France hors Mayotte, personnes de 60 ans ou plus.
Sources : Insee, projections Omphale ; Drees, enquêtes EHPA 2015 et VQS 2014

Qu'en est-il dans le département du Nord ?

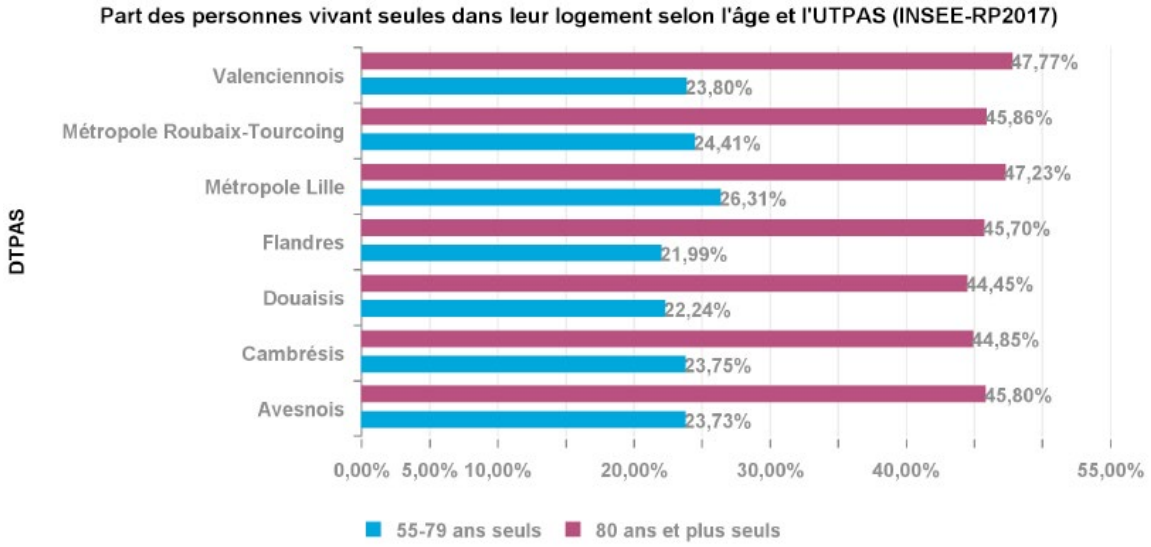
Selon « le portrait autonomie » réalisé par le service Pilotage, Projets et Territoires du Département du Nord en 2019, les 60-74 ans représentaient 14,54 % de la population totale des Nordistes et les 75 ans et plus 7,57 %.

La part des 60 ans et plus représentera 25,33 % de la population du département du Nord en 2030 (29,6% en France métropolitaine) et les 75 ans et plus 9,97 % (12,3 % en France métropolitaine).





La part des personnes âgées de 55 à 79 ans vivant seules dans leur logement est de 24,33 % au sein du département (24,4 % en France métropolitaine). Cette part passe à 46,24 % quand les personnes ont 80 ans ou plus (France : 48,6 %). Cela signifie donc que les autres, c'est à dire 53,76 % des Nordistes âgés de 80 ans et plus, vivent avec au moins une autre personne (y compris en établissement).



Globalement, au sein du département du Nord, les personnes âgées de 60 ou plus bénéficient plus souvent d'aide de leur entourage que dans le reste de la France. 14 % des personnes entre 60 et 74 ans déclarent une aide de leur entourage dans le Nord (France : 10 %). Ce pourcentage passe à 49 % chez les 75 ans et plus (France : 41 %) (source : DREES, Enquête VQS 2014).

INTRODUCTION

Propos général sur la vieillesse.

La vieillesse est souvent présentée comme une perte, un manque, un retrait mais c'est aussi et surtout une période de réinvention, d'ajustement de son rapport à soi, aux autres, de transmission et de remaniement de l'image de soi.

Dans le rapport au temps, la vieillesse est une réelle opportunité de liberté et de libre curiosité : cette capacité de rêverie et de découverte doit être nourrie pour redonner une place centrale aux personnes âgées.

Une part non négligeable des personnes âgées répond aux caractéristiques du public empêché et/ou isolé, elles doivent alors être considérées comme un public cible pour les politiques de lecture publique.
Et il convient de se demander comment adapter l'offre à ce public hétérogène, des jeunes retraités aux personnes les plus fragiles.

Le public âgé est un public particulier tout autant que pluriel, il existe des façons différentes de vieillir, il est donc nécessaire de repenser les services destinés aux personnes âgées au regard à la fois des recherches récentes sur les besoins spécifiques de ces personnes et sur les actions possibles.
Cette réflexion doit être menée avec des acteurs de terrain riches des expériences et des initiatives locales déjà en place.

Il est aussi essentiel de ne pas exclure le public lui-même et l'expression de ses envies.

DESTINATAIRES DU GUIDE :

Ce guide est un outil destiné aux équipes de bibliothécaires qui souhaitent mettre en place des actions destinées aux personnes âgées.
Il fait émerger les dimensions à prendre en compte dans les démarches ainsi que les clés d'intervention.
Il aborde aussi des notions relatives au thème de la vieillesse et de la lecture.

LES PRATIQUES CULTURELLES DES PERSONNES ÂGÉES :

Vincent Caradec, sociologue, spécialiste du vieillissement, a consacré une étude à ces comportements, centrée essentiellement sur l'usage de la télévision. En 2008, Séverine Boullay à analysé ces pratiques dans le cadre de son mémoire d'étude pour le diplôme de conservateur de bibliothèque à l'École nationale supérieure des sciences de l'information et des bibliothèques (ENSSIB).

Effets d'âge, effets de génération et « conscience de l'âge » : Vincent Caradec, avec d'autres, souligne tout d'abord que, contrairement à une idée reçue, les « 60 ans et plus » lisent plus que d'autres groupes d'âge.

Mais leur lecture privilégiée est celle des quotidiens régionaux et des magazines et ils lisent en moyenne moins de livres que le reste de la population. Un changement très net s'est cependant produit ces trente dernières années : les personnes âgées sont devenues beaucoup plus actives culturellement que leurs devancières. C'est une des conséquences de l'augmentation de la durée de vie et du temps libre : tant qu'il n'y a pas de diminution des facultés, la retraite est aujourd'hui synonyme d'un élargissement des activités, lequel se traduit aussi sur le plan culturel. En étudiant la pratique du média télévisuel par la population âgée, Vincent Caradec pointe un double effet :

- Effet d'âge : on regarde plus la télévision parce qu'on a plus de temps et qu'on se replie peu à peu sur l'espace domestique (Fiche thématique Insee 2011 : Population, éducation);
- Effet de génération ou de cohorte : on lit plus de journaux parce qu'on en a pris l'habitude dans sa jeunesse et au début de sa vie active. Cette observation, notons-le au passage, est valable pour la génération qui part ou va partir en retraite dans la décennie. Mais qu'en sera-t-il de la suivante, pour laquelle la lecture de journaux imprimés est une pratique beaucoup plus irrégulière ?

LECTURE PUBLIQUE ET SENIORS

Il s'agit d'un véritable enjeu pour la Médiathèque départementale du Nord (MdN) qui balaie :

- Les thématiques de l'accessibilité du service public et de la diffusion culturelle pour les bibliothèques;
- Le maillage du territoire sur la question du droit à la culture des personnes âgées et des personnes âgées en perte d'autonomie;
- Le développement d'une offre de proximité à travers une dimension sociale forte.

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT POUR LES BIBLIOTHÈQUES :

- Le rôle social de la bibliothèque;
- Les actions culturelles auprès des personnes âgées;
- Les liens entre les organismes locaux, les partenaires et le territoire de la bibliothèque;
- La fréquentation du public âgé et l'accès au service;
- Les pratiques culturelles comme moyens de prévention de la perte d'autonomie (bienfaits cognitifs);
- Les compétences des personnels de la bibliothèque.

ORGANISER LES ACCUEILS EN BIBLIOTHÈQUE

Attention : le parcours de l'usager débute avant la venue de l'usager qui prépare sa visite.

Le personnel doit contribuer au bien-être de la personne âgée par sa relation à la lecture et à la culture.

Il peut aussi avoir un rôle important dans la préservation de l'estime de soi et favoriser l'échange, la mixité des publics, la curiosité…

Il est important de se demander si la bibliothèque est visible et identifiée par le public et par les partenaires et de se poser les bonnes questions :

L'établissement est-il accessible pour les personnes à mobilité réduite ?

Où en est la mise en œuvre de la loi NOTRe du 7 aout 2015 sur l'accessibilité des services publics et celle de l'acte européen sur l'accessibilité adopté en 2019 et qui entrera pleinement en vigueur en 2025 ?

Peut-on se rendre à la bibliothèque par les transports en commun ?

Les horaires sont-ils clairement identifiés ?

Quelle est la jauge d'accueil et d'accessibilité des bâtiments et espaces publics ?

Y aura-t-il des créneaux d'ouverture réservés pour ce public cible ?

Y aura-t-il un espace assez grand pour accueillir le public de personnes âgées amenées à être assises confortablement ?

La bibliothèque a-t-elle les collections suffisantes adaptées : des romans, des documents grands caractères, des ouvrages « Facile à lire » (FAL), de la musique, des films ?

LES ACCUEILS INDIVIDUELS EN BIBLIOTHÈQUE :

La personne vient seule ou accompagnée par un aidant, elle décide et entreprend elle-même la démarche de se rendre à la bibliothèque.

L'idée ici est de lui faciliter sa visite et de garantir au maximum l'accès aux services et aux informations dont elle aurait besoin pour être satisfaite.

Attention à ne pas considérer les personnes âgées comme des personnes malades.

Être disponible même pendant l'animation surtout avec des personnes atteintes de dépendances cognitives.

Être à l'écoute.

Prendre conscience de ses propres limites, parfois le public de personnes âgées donne l'occasion de prendre conscience de réticences ou de préjugés, voire de projections.

Ne pas porter de jugement.

Proposer du mobilier adapté : des chaises, des fauteuils, etc.

Proposer une aide pour visiter la bibliothèque ou pour porter les ouvrages.

Si la personne vient avec un aidant, le personnel doit aussi être attentif à l'accueil de l'aidant.

LES ACCUEILS COLLECTIFS EN BIBLIOTHÈQUE :

La personne est accueillie dans le cadre d'un partenariat avec une maison de retraite, un club, une association et donc avec des accompagnateurs (la bibliothèque peut aussi se déplacer hors les murs).

La personne est dépendante de l'organisation du groupe. Il est important d'appréhender le degré d'investissement, d'intérêt et surtout des habitudes ou non de fréquentation d'une bibliothèque afin d'adapter l'accueil et de donner l'envie de revenir à chaque membre de ce groupe.

Les personnes âgées ne forment pas un groupe homogène.
Il est important de connaitre le potentiel et les limites de chaque personne.

Les personnes âgées qui vivent en Ehpad sont plus dépendantes que celles présentes régulièrement aux activités (club des aînés par exemple).

Ainsi pour chacun des groupes, les objectifs sont différents.

EXEMPLES D'ANIMATIONS POUR LES PERSONNES ÂGÉES

- La lecture à voix haute;
- Le conte;
- Animations autour de la poésie;
- Animations autour d'une thématique ; à la découverte d'un pays, d'une culture, d'un univers, la couture, la cuisine, etc;
- Animations autour des 5 sens;
- Animations autour de cartes postales, de photographies;
- Animations autour de l'écriture;
- Animations autour du patrimoine local;
- Animations jeux;
- Animations intergénérationnelles;
- Animation autour de la musique : chant, chorale;
- Animation autour du numérique : liseuses, tablettes.

Il peut être intéressant de proposer au groupe de garder une trace :
Demander l'autorisation de prendre des photos, de filmer, etc.

Ne pas oublier de préparer l'animation en tenant compte d'un temps d'installation qui peut être un peu plus long que pour un public plus jeune.

Prévoir un temps limité et l'expliquer au public pour qu'il puisse se projeter sur l'après « animation ».

LE PRIX CHRONOS DE LITTÉRATURE

Créé en 1996 par la fondation nationale de gérontologie et porté depuis 2014 par l'Uniopss, il propose aux participants de lire des ouvrages ayant pour thème les relations entre les générations, la transmission du savoir, le parcours de vie, la vieillesse et la mort.
Les objectifs de ce prix sont de :

- Sensibiliser les jurés à la découverte du parcours de vie, de la naissance à la mort, aux relations entre les générations, à la transmission du savoir : « grandir c'est vieillir : vieillir c'est grandir »;
- Permettre aux personnes de tout âge de réfléchir sur la valeur des étapes du parcours de la vie;
- Primer les meilleurs albums et romans qui traitent des relations entre les générations, de la vieillesse… ;
- Développer le goût de la lecture chez les jeunes et la découverte de la langue française chez les jurés étrangers;
- Promouvoir et favoriser la rédaction et l'illustration d'ouvrages sur la thématique;
- Encourager les éditeurs à publier des ouvrages sur cette thématique;
- Éduquer à la citoyenneté.

Les jurys sont composés de lecteurs de classe de maternelle, de primaire, de collège, de lycée mais aussi de jeunes qui fréquentent les bibliothèques et des adultes de tous les âges.

Chaque année, des lecteurs d'une dizaine de pays étrangers participent aussi au prix Chronos.

Les ouvrages proposés aux lecteurs sont sélectionnés par un comité indépendant des éditeurs composé de spécialistes de la littérature jeunesse, des représentants de libraires spécialisées jeunesse, de bibliothécaires, de documentalistes, d'enseignants, de personnes âgées et de représentants de la fondation nationale de gérontologie.

Cette sélection est constituée d'ouvrages français ou de traduction française parus de mai à mai, une sélection différente est prévue pour 6 classes d'âges, ainsi sont nominés :

- Des albums pour les enfants de maternelles et de CP;
- Des albums et des premiers romans pour les enfants de CE1 et CE2;
- Des romans pour les CM1 et CM2;
- Des romans pour les 6e et 5e;
- Des romans pour les 4e et 3e;
- Des romans pour les lycéens et pour les 20 ans et plus.

Les jurés s'engagent à lire tous les livres de la catégorie dans laquelle ils sont inscrits entre les mois d'octobre et de mars. Les sites participants ont toute liberté pour organiser les activités de leur choix autour de la lecture des ouvrages et des thématiques du Prix Chronos.

Le vote a lieu à bulletin secret.

Une cérémonie de remise des prix est organisée à Paris ou en région en mai/juin.

CE QUE PROPOSE LA MÉDIATHÈQUE DÉPARTEMENTALE DU NORD :

SOUTIEN AUX BIBLIOTHÈQUES PARTENAIRES POUR LE PORTAGE À DOMICILE

La crise sanitaire que nous avons vécue en 2020 et les mesures de confinement décidées pour y faire face ont fortement accentué la fragilité et l'isolement des personnes âgées avec des risques de perte de mobilité, d'impact psychologique, de dépression, de nutrition…

Pour toutes ces raisons et bien d'autres, le maintien du lien social reste essentiel comme le souligne le rapport Guedj du 23 mars 2020.

« Aller vers » ce public fragile par le prisme de la culture est la 10e des 12 mesures du plan de mobilisation nationale contre l'isolement pris en charge par les départements chefs de file des politiques sociales.

Le portage de documents par les médiathèques au domicile des personnes en est un exemple concret.

Il s'agit d'une action « hors les murs » des bibliothèques.

Les professionnels et les partenaires locaux sont en charge de recenser les personnes isolées et « fragilisées ».
Ce service nécessite toutefois une logistique et des prérequis de la bibliothèque :

- Disposer de moyens humains : des professionnels et/ou des bénévoles formés qui s'occuperont dans la durée des mêmes usagers;
- Du matériel : des contenants, des véhicules;
- Définir des règles déontologiques des visites à domicile;
- Se limiter à un territoire communal et/ou alentours;
- Prévoir une régularité dans la fréquence des visites;
- Ne pas limiter les offres aux livres du terroir, penser aux autres genres, aux BD, aux revues et documentaires,
- Ne pas négliger l'offre des supports audio;
- Penser aux supports numériques : tablettes, liseuses et autre matériel numérique qui permet une lecture plus facile.

Le portage peut s'effectuer ailleurs qu'à domicile :

- Desservir des lieux de rassemblements d'association;
- Desservir des établissements médico-sociaux.

Le Département du Nord mobilise ses services de la Direction de l'Autonomie et de la Direction de la Culture en lien avec la Médiathèque départementale du Nord autour du dispositif *Bibliothèque à la maison*.

Celui-ci permet aux Nordistes âgés de 60 ans et plus en perte d'autonomie, demeurant seuls chez eux et rencontrant des difficultés pour se déplacer ou résidant en établissement (résidence autonomie, Ehpad, accueil familial), d'avoir accès directement à la culture grâce au portage à domicile de biens culturels (livres, films, musiques) pour s'évader quelques instants.

L'opération « Bibliothèque à la maison » encourage le réseau des bibliothèques partenaires de la Médiathèque départementale du Nord à participer au projet et ainsi disposer d'un fonds documentaire adapté et d'outils spécifiques (ouvrages en gros caractères, liseuses, supports audio et vidéo) destinés à ce public.

Dans le cadre de cette opération, la bibliothèque assure elle-même le portage de documents à domicile et, c'est pourquoi, celle-ci peut choisir de faire appel à un service civique par l'intermédiaire du dispositif « Atout'âges » également lancé par le Département du Nord.

DES CONSEILS pour le choix des collections, des mobiliers, des demandes de subventions …

DES PRÊTS D'OUTILS : liseuses, tablettes...

COMMUNICATION

- Définir qui informe les résidents, qui rédige et met en page les affiches;
- À l'extérieur : faire passer l'information dans le bulletin municipal, la presse écrite;
- Penser aussi aux clubs du 3e âge qui peuvent relayer cette information, aux associations travaillant auprès des personnes âgées;
- Penser à informer aussi les acteurs habituels de la bibliothèque.

LES PARTENARIATS AVEC LES ÉTABLISSEMENTS DU MÉDICO–SOCIAL

L'objectif de ce type de partenariat est de répondre aux missions sociales et démocratiques de la bibliothèque : ouverture vers l'extérieur, adaptation du fonctionnement et de l'environnement social et aux publics éloignés de la lecture ou empêchés.
Il est donc important que :

Le ou la responsable de la bibliothèque :

- Détermine les objectifs de la bibliothèque et les intègre dans un projet de service;
- Convainque les décideurs du bien fondé du projet;
- Rédige une convention (définition des rôles, du cadre et de la mission de chaque partie) et la fasse signer par l'autorité de tutelle et le partenaire;

Le personnel de bibliothèque soit au courant du projet et participe à sa conception.

Les partenaires potentiels :

- CCAS : Centre Communal d'Action Sociale;
- CLIC, EPAS et UTAMS : lieux d'information et d'orientation pour les seniors et leur entourage;
- Les maisons de retraite, les foyers logement, les résidences autonomie;
- Les pôles autonomie des 7 Directions Territoriales de Prévention et d'Action Sociale (DTPAS);
- Les relais autonomie;
- Les SAAD (Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile);
- Les EHPAD (Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes);
- Les USLD : unités de soins longue durée;
- Les SSIAD : services de soins infirmiers à domicile;
- Les accueils de jour;
- Les clubs des aînés;
- Les services de taxis et navettes pour personnes à mobilité réduite des communes.

ADRESSE ET RESSOURCES UTILES

Ministère des solidarités et de la santé : *https://solidarites-sante.gouv.fr*
Rapport Guedj du 23 mars 2020. *https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_no1_j._guedj_-_05042020.pdf*

Ministère de la culture : *https://www.culture.gouv.fr*

Association France Alzheimer : *https://www.francealzheimer.org/nord*

Association Française des aidants : *https://www.aidants.fr*

Observatoire de la lecture publique :

https://www.culture.gouv.fr/Sites-thematiques/Livre-et-lecture/Bibliotheques/Observatoire-de-la-lecture-publique.fr

Organisation mondiale de la santé : *https://www.who.int/fr*

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_no1_j._guedj_-_05042020.pdf

https://solidarite-numerique.fr

Bibliothèque à la maison : *https://lenord.fr/jcms/prd1_682082/bibliotheque-a-la-maison*

Atout'âges : *https://lenord.fr/jcms/prd1_681416/dispositif-atout-ages-appel-a-candidatures*

Plus de renseignements disponibles sur le site du Département du Nord

Prix Chronos : *http://www.prix-chronos.org* ou mail : *prix-chronos@uniopss.asso.fr*

SÉLECTION DE LA MdN

Grand public à destination des bibliothèques partenaires

9 782900 177525

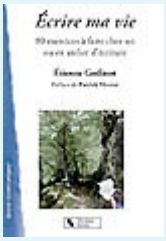
Seniors en bibliothèque
ABF
27,30 EUR
Analyse des spécificités, des besoins et des attentes des publics vieillissants en bibliothèque. Des exemples concrets d'actions et de projets mis en place dans diverses structures sont proposés comme pistes de réflexion aux professionnels en charge de leur accueil. Avec de nombreux témoignages de bibliothécaires et de leurs partenaires ainsi que d'usagers.

9 782757 603352

Gymnastique et bien-être pour les seniors
330 exercices + chapitre sur la marche
Louvard, Annick
Amphora
20,48 EUR
Destinés à ralentir le vieillissement et à prévenir certaines maladies, ces exercices permettent de travailler l'ensemble des aspects de l'entretien physique afin de maintenir en forme le dos, la colonne cervicale, les épaules, l'équilibre, la souplesse, le renforcement musculaire ou encore le système cardiovasculaire.

9 782749 158518

Le bonheur n'a pas d'âge
Allard, Michel (médecin)
Cherche Midi
18,20 EUR
À partir de témoignages de centenaires, des conseils pour apprendre à bien vieillir tout en gardant sa joie de vivre.



9 782850 087684

Écrire ma vie : 80 exercices à faire chez soi ou en atelier d'écriture
Godinot, Étienne
Chronique sociale
11,92 EUR
Quatre-vingts thèmes d'écriture de récits de sa propre vie ainsi que des variantes sont proposés. Un guide pédagogique fournit également des clés pour acquérir des techniques d'écriture et savoir transmettre une expérience, des évènements, etc. Ces exercices visent à mettre en valeur l'individu, sa personnalité, ses réalisations, à chercher les moyens d'un mieux-être.

9 782367 177120

L'amour chez les seniors : regards croisés
Chronique sociale
12,74 EUR
Des spécialistes en psychologie gérontologique analysent l'amour sous toutes ses formes au-delà de 60 ans, interrogeant les déterminants et les enjeux psychiques, les censures et les transgressions qui se mettent en place au fil de l'avancée dans le grand âge.

9 782207 160596

Trop jeune pour être vieille
Petit manuel de savoir-rire (et profiter) de son âge
Goron, Joëlle
Denoël
13,65 EUR
Des conseils, des informations et des astuces à destination des femmes quinquagénaires pour les aider à accepter leur âge : l'importance d'exercer son cerveau, de côtoyer ses amis, de pendre soin de son apparence, d'entretenir sa vie sexuelle, de prendre soin de sa santé, entre autres.

9 782853 277020

La marche nordique facile : de l'initiation au perfectionnement
Saint-Omer, Jean-Marie
Ed. Médicis
22,66 EUR
Une initiation à la marche nordique présentant les gestes de base. L'auteur propose des exercices d'étirement et d'échauffement ainsi que des méthodes d'entraînement spécifiques à la marche nordique de compétition. Avec des conseils autour de l'équipement, des vêtements et de la nutrition.

9 782212 566079

Seniors nouvelle génération : tonifiez votre santé !
Ghozlan, Corinne
Eyrolles
13,56 EUR
À destination des seniors, un guide pratique pour savoir comment entretenir sa mémoire, faire des exercices physiques et se sentir bien en stimulant son esprit et son corps.

9 782412 063729

Le vieillissement et ses enjeux pour les nuls
Boulbès, Dominique
First Editions
13,60 EUR
Les auteurs présentent les manifestations physiques et psychiques du vieillissement. Ils détaillent les aspects sociétaux (l'environnement institutionnel, la dépendance), économiques (la consommation des seniors, leurs conditions de logement, les Ehpad) et sociaux (la psychologie, l'exemple du Japon, les aidants).

9 782072 937354

La voyageuse de nuit
Adler, Laure
Gallimard
19,93 EUR
Un essai dans lequel L. Adler s'interroge sur les raisons qui font de la vieillesse un tabou. L'auteure croise des comédiennes, des médecins, des penseurs, des vieillards célèbres et des petites dames du quartier.

9 791039 700160

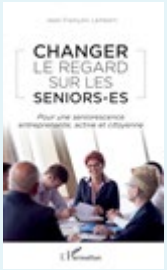
La réussite des seniors
Créativité, investissement social et compétence des seniors d'aujourd'hui
Grimaldi d'Esdra, Jean
Gereso
18,20 EUR
Destiné aux seniors désireux de s'investir dans un projet professionnel, créatif, associatif ou personnel, ce guide s'appuie sur des expériences réussies pour les aider à concrétiser leurs idées.

9 782848 356839

Vieillesse oblige !
Giron, Paule
In press
11,74 EUR
Un guide pour permettre aux seniors d'accepter leur condition tout en continuant à s'épanouir dans leur projet de vie : oser vieillir, accepter la perte, changer de regard.

9 782848 355528

La sexualité ne prend pas sa retraite : redécouvrir son corps pour mieux le vivre
Landry, Sébastien
In press
10,83 EUR
Le sexothérapeute aborde la sexualité des seniors sous forme de questions-réponses. Alors que des modifications physiques et psychiques ont lieu, le vieillissement permet une nouvelle découverte du corps pour atteindre un épanouissement sexuel.



9 782343 188195

Changer le regard sur les seniors.es : pour une seniorescence entreprenante, active et citoyenne
Lambert, Jean-François
L'Harmattan
14,11 EUR
Une réflexion sur les enjeux et les responsabilités sociétales qui attendent les seniors en tant que nouvelle génération du XXIe siècle. L'auteur encourage ainsi les personnes concernées à contribuer aux avancées de la société en constituant un moteur de changement social.

9 782369 050131

Marche nordique : tout le nordic walking du débutant au confirmé
Jalkanen-Meyer, Arja
Manokan
25,48 EUR
Présentation de tout ce qu'il faut savoir sur la marche nordique : la technique, la pratique dans de bonnes conditions, le choix du matériel, les différents entraînements et les moyens de se perfectionner. Avec onze séances sous forme de fiches et des vidéos complémentaires téléchargeables.

9 782371 090835

Guide de la retraite heureuse : bien vieillir en France ! : almanach, jeux, recettes, santé, histoire, mémento
Métive
18,11 EUR
Ce guide apporte aux seniors de nombreuses informations pour les aider à vivre une retraite sereine en France. La première partie décrit l'histoire, le patrimoine ainsi que les spécialités culinaires du pays tandis que la seconde partie est destinée à les accompagner dans leur vie quotidienne : informations pratiques, jeux ou encore dossiers thématiques.

9 782897 761899

Guide des aidants : stratégies pratiques de soutien à domicile des personnes en perte d'autonomie
Lisanne Rhéaume
Rhéaume, Lisanne
MODUS VIVENDI
20,88 EUR
Comment faciliter le maintien à domicile d'une personne en perte d'autonomie ? Que faire le jour où des difficultés physiques ou mentales l'empêchent de vivre comme avant ? Quelles solutions concrètes lui apporter pour lui faciliter la vie et limiter les risques associés au déclin de ses capacités ? C'est précisément à ce genre de questionnement que répond cet ouvrage dans lequel l'auteure partage des conseils pratiques et des ressources, afin que la personne que vous accompagnez puisse rester à son domicile le plus longtemps possible. Ce guide pratique, facile et rapide à consulter, s'adresse en particulier aux proches aidants (conjoint, enfant, frère, voisin, etc.), mais aussi aux professionnels de la santé. Cet ouvrage est une source d'inspiration indispensable pour tous les aidants. Prévenir et diminuer l'impact de la perte d'autonomie, c'est possible !

9 782757 886090

Vieillir ensemble
Un tour du monde des solutions qui rapprochent les générations
Mourri, Julia
Boxebeld, Clément
Points
6,73 EUR
Présentation d'Oldyssey, un projet créé par les deux auteurs dans lequel ils donnent la parole à des personnes âgées du monde entier et exposent leurs initiatives pour rapprocher les générations. Ils évoquent notamment des grands-mères footballeuses en Afrique du Sud, des retraités belges qui aident les jeunes migrants à trouver un emploi ou un paysan chinois de 86 ans.

9 782809 515534

Successions : le guide pratique 2021
Dibos-Lacroux, Sylvie
Prat
23,66 EUR
Panorama de la législation en matière de succession : testament, donation, notion d'héritier réservataire, frais de notaire, droits du conjoint survivant, impact de l'impôt sur la fortune immobilière, droit de déshériter ses enfants, entre autres. Des cas pratiques illustrent les notions essentielles ainsi que les références aux lois et à la jurisprudence.

9 782809 516005

Préparer et bien vivre sa retraite : 2022
Chambraud,Agnès
Dubreuil, Anna
Prat
20,93 EUR
Des questions-réponses et des conseils sur tous les aspects de la vie quotidienne d'un retraité : capital santé, couple, sécurité du domicile, différents régimes de retraite, médias spécialisés, activités de loisirs ou encore prélèvement à la source sur les retraites. À jour des dernières réformes et décrets.

9 782867 396687

Le smartphone à l'usage des seniors... : et autres débutants
Germain, Michèle
Puits fleuri
20,48 EUR
À destination des débutants, les éléments utiles pour utiliser un smartphone et ses applications sont illustrées d'exemples : faire ses achats, réserver un hôtel, communiquer via les réseaux sociaux, consulter ses comptes bancaires, stocker ses cartes de fidélité ou prendre des photographies.

9 782725 639499

80 exercices d'entraînement au théâtre : adultes, seniors
Mégrier, Dominique
Retz
23,11 EUR
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 jeu dramatique et la relaxation. Le DVD présente une trentaine d'exercices filmés pour faciliter la compréhension de leur déroulement.

9 782263 174476

Les huiles essentielles pour les seniors
Le guide complet pour traiter tous les maux au quotidien
Couic-Marinier, Françoise
Frély, Rachel
Solar
11,74 EUR
Un guide pratique, à l'usage des personnes âgées, qui recense cent pathologies et 500 formules à bases d'huiles essentielles pour les soigner au quotidien et en toute sécurité : angine, troubles digestifs, douleurs articulaire, anxiété, chute de cheveux, entre autres. Avec pour chaque huile, des formules, des précautions d'emploi, les voies d'administration adaptées et les contre-indications.

9 782377 472772

Environnement et vieillissement : partenaires ou adversaires ?
UGA éditions
17,29 EUR
Des contributions pluridisciplinaires de psychologues, de spécialistes en neurosciences ou d'architectes étudiant l'influence des environnements physiques et sociaux sur l'état de santé des personnes âgées. Ils démontrent que l'environnement détermine la qualité du vieillissement en l'abordant sous quatre angles différents : l'environnement biologique interne, habité, naturel et relationnel.

9 791027 101832

Premiers secours : spécial seniors
Le livre qui va vous apprendre à sauver des vies
Vagnon
5,41 EUR
Un guide pratique pour connaître les gestes indispensables à la première prise en charge des personnes âgées accidentées et les aider au quotidien.

Source ELECTRE

Remerciements à la Bibliothèque départementale du Bas-Rhin pour la réalisation du guide *Lecture publique et seniors* dont la Médiathèque départementale du Nord s'est largement inspiré.

Suivez les actualités de la MdN et des bibliothèques du réseau :
mediathequedepartementale.lenord.fr

Page facebook : facebook.com/mediathequedunord
Groupe « Bibliothèques et médiathèques en Nord »

twitter.com/MdN_59

instagram.com/mediathequedunord

Médiathèque départementale du Nord
140 bis, rue Ferdinand Mathias
59260 HELLEMMES – LILLE

mediathequedepartementale.lenord.fr

>> Site de Lille-Douai :
140 bis, rue Ferdinand Mathias
59260 HELLEMMES - LILLE
Tél. : 03 59 73 09 59
mediathequedunord.lille-douai@lenord.fr

>> Site de Flandre
Parc d'activités de la Blanche Maison
Allée de Strasbourg - BP 79
59270 BAILLEUL
Tél. : 03 59 73 45 00
mediathequedunord.flandre@lenord.fr

>> Site de l'Avesnois-Valenciennois
Centre Lowendal - BP 43
59530 LE QUESNOY
Tél. : 03 59 73 16 00
mediathequedunord.ave-valen@lenord.fr

>> Site du Cambrésis
5, rue Karl Marx
59540 CAUDRY
Tél. : 03 59 73 35 00
mediathequedunord.cambresis@lenord.fr

Conférence des financeurs
Prévention de la perte d'autonomie

médiathèque DÉPARTEMENTALE | Nord le Département est là