

MOSAÏQUE

Les Pinceaux d'Or: une expérience d'hygiène mentale auprès d'aînés en besoins psychosociaux

Hubert Wallot^a

RÉSUMÉ Vieillir en santé exige l'ajustement d'un développement personnel à poursuivre. Plusieurs recherches, notamment Cohen (2007), ont démontré l'impact positif d'activités artistiques pour les personnes âgées. À Québec est né en 2006 un organisme sans but lucratif (OSBL), *Les Pinceaux d'Or*. Sa mission est de valoriser les aînés démunis à travers une expérience positive d'apprentissage de la peinture. L'organisme intervient dans des Centres hospitaliers de soins psychiatriques (CHSP), Habitations à loyer modique (HLM) et Centres de jours auprès de personnes référées par les Centres locaux des services communautaires (CLSC) ou les organismes communautaires. L'unique condition de participation: être une personne âgée capable de tenir un pinceau, expérience nouvelle pour la majorité. L'âge moyen est 81 ans, quatre furent centenaires (101 à 109 ans)

Le participant utilise ses souvenirs pour personnaliser le sujet de sa toile, occasion d'échanges émotionnels positifs avec les autres, sans compter le plaisir de découvrir qu'il peut apprendre encore. L'article décrit l'expérience et présente les résultats d'une étude qualitative du Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ). Cette activité illustre une forme de contribution au stade d'intégrité décrite par Erikson et les éléments de la philosophie du rétablissement:

- un projet de vie où revisiter son passé pour le tableau devient l'occasion de l'espoir, celui de laisser une trace pour la famille;
- *empowerment*, où le sage-artiste découvre qu'il peut apprendre encore et réduit son autostigmatisation négative;

a. M.D., FRCPC, MPH, MBA, Ph. D., psychiatre, Institut universitaire en santé mentale de Québec – Professeur titulaire, Téléq, professeur agrégé de clinique, Université Laval.

- l’inclusion sociale par les relations créées entre les participants;
- et enfin la citoyenneté à travers certaines initiatives (développement social de trois HLM; cartes et calendriers avec peintres identifiés à Wendake, cartes dont le profit des ventes est versé à une fondation et que le Conseil de bande utilise pour certaines communications).

MOTS CLÉS aînés, santé mentale, apprentissage, peinture, hygiène

A mental health hygiene experiment: the case of *Les Pinceaux d’Or*

ABSTRACT Many research, notably that of Gene Cohen (2007), have shown positive impact of artistic activities for seniors. In 2006 in Quebec City, three professional painters have created a none lucrative organization called *Les Pinceaux d’Or* (The Golden Brushes). Its mission is to create a positive experience of painting learning in elderly needing persons. The organization operates in long-term health-care facilities or in low-income housings and day centers. It offers free painting courses to elderly persons referred by local community health centers or community organizations as seniors with psychosocial needs. The only condition for participation is to be a person able to hold a brush. The person often uses his memories to personalize the subject, positive emotional exchange with others, not to mention pleasant moments, sharing, discovering that we still can learn, even in the presence of Alzheimer’s or stroke sequel. Participants averaged 81 years old, and four of them are over hundred (one person was 110 years old). We expect to present the humanistic approach of the organization and, in summary, the results of a qualitative study of the perceived effects of those courses on participants. Finally, we want to illustrate that we face there an evolutionary artistic process and that artistic activity is a form of hygiene, especially when someone is getting older. Second, we suggest that the process of healthy aging involves an adjustment of personal development that should never stop. Through these courses, the seniors develop a personal growth congruent to the recovery ideology: a life project (mostly leave a mark to family members); empowerment; social inclusion; and finally citizenship.

KEYWORDS seniors, mental health, learning, painting, hygiene

Ton devoir réel est de sauver ton rêve

Amedeo Mondigliani, 1913

Le présent article vise à présenter une expérience d’hygiène en santé mentale auprès d’une population âgée comportant une certaine vulnérabilité psychosociale.

Problématique du vieillissement et des problèmes de santé associés en Occident*

Vieillir en Occident n'est pas sans représenter, pour la personne vieillissante, un stigma social comportant de l'autostigmatisation, la retraite du travail représentant une perte de capacités et de productivité, qui n'est pas sans effet sur la santé.

En Occident, les aînés (les 65 ans et plus) représentent une fraction croissante de la population. Selon l'Institut de la Statistique du Québec (2015), ils sont 17,6 % de la population en 2015 et seront, d'après les projections, près de 28 % en 2031.

Chez les aînés (Kuntz, 1999; Ferry, 2000; Gagnon *et al.*, 2000; Leleu, 2003; Rutten, 2003; Ennuyer, 2007), les chercheurs ont trouvé un sentiment croissant de solitude et une perte de l'estime de soi. Ces facteurs conjugués pourraient contribuer à l'accélération de l'institutionnalisation. Toutefois, on a pu documenter des liens entre, d'une part, la santé, le bien-être et l'estime de soi et, d'autre part, les activités sociales et culturelles (Wilkinson & Marmot, 1998; Zunzunegui, 2003; Bath & Deeg, 2005; Bennet, 2005; Baker *et al.*, 2005; Raymond *et al.*, 2008). Les activités sociales et culturelles luttent contre l'isolement et créent des conditions facilitantes pour l'« inclusion sociale », c'est-à-dire la participation à un environnement social, ce qui apporte de l'autovalorisation.

L'étude la plus importante demeure celle de Gene Cohen (2006). Elle se fit sur trois sites, Washington DC, Brooklyn et San Francisco. Sur chaque site, on avait deux groupes égaux en nombre et comparables tant sur le plan de l'état physique et mental que celui du niveau d'activité. L'âge variait de 65 à 103 ans, avec une moyenne de 80 ans. Le groupe expérimental avait des activités artistiques hebdomadaires alors que le groupe de contrôle n'avait que les activités courantes. L'observation se fit en trois temps: au début, après 12 mois et 24 mois après le début. Les résultats ont montré des différences entre les deux groupes. Parmi les résultats statistiquement significatifs, notons, dans le groupe expérimental, moins de visites chez le médecin, moins de médicaments, une meilleure santé mentale et un niveau plus élevé d'activités. Et, d'une façon moins statistiquement significative, moins de chutes.

* L'auteur s'est inspiré partiellement de la bibliographie de l'étude de S. Paquet *et al.* (2011) pour la revue de la littérature.

D'autres études de moindre ampleur ont abouti à de semblables conclusions (Wikstrom, Theorell & Sandstrom, 1993; Goff, 1993; Limentani, 1995; McFadden, Franck & Dysert, 2008). Une série de travaux ont documenté les liens entre l'expression artistique et la dimension du rétablissement des personnes âgées souffrant d'atteintes cognitives dues à l'âge, comme la démence ou la maladie d'Alzheimer (Phinney *et al.*, 2006; Kinney & Rentz, 2005; Grant & Brody, 2004; Miller & Hou, 2004), de troubles mentaux graves (Lamb 2009; McElroy, 2006; Ruddy *et al.*, 2005) ou encore de maladies évolutives telles que le cancer ou l'arthrite rhumatoïde (Hilliard, 2003; Zelany, 2001). Une recherche faite par Zunzunegui (2003) a montré une association significative entre la participation sociale chez les aînés et un ralentissement du déclin des fonctions cognitives.

D'autres travaux ont montré que la participation sociale aurait une fonction de « stabilisation » en ce qui a trait aux repères identitaires, souvent fragiles chez les personnes vieillissantes (Choi *et al.*, 2007; Van Willigen, 2000), et une fonction de « mécanisme d'adaptation sociale compensatoire » pour celles qui doivent souvent traverser de multiples deuils et situations déstructurant leurs réseaux sociaux (Li & Ferraro, 2005).

Origine et développement des *Pinceaux d'Or*

L'organisme *Les Pinceaux d'Or* est né de l'activité bénévole de deux artistes qui firent une expérience de cours de peintures aux aînés démunis dans le cadre d'une activité bénévole à l'organisme *Les Petits Frères des Pauvres* appelés *Les Petits Frères*. Devant l'effet positif de l'expérience sur ceux qu'on appellera désormais les « sages-artistes », l'un des deux artistes bénévoles du début s'associa en 2007 à deux autres partenaires, deux peintres, et en 2007, ce trio constitua juridiquement comme organisme caritatif *Les Pinceaux d'Or*.

Dans une formulation poétique, le nouvel organisme s'est donné pour mission de « valoriser, colorer et embellir l'estime de soi des personnes âgées dans le besoin ou vulnérables en leur permettant de découvrir et de mettre en pratique l'expression et la création artistique à travers la peinture. » L'organisme adopte « une approche avant tout humaniste qui redonne aux aînés leur dignité, leur utilité et qui met en valeur leur richesse et leur contribution à la société tout en leur permettant de vaincre l'isolement. » Il a comme « valeur première » d'œuvrer auprès des aînés « afin de leur rendre la vie plus belle et les

remercier de leur contribution à notre société en leur offrant gratuitement des ateliers de peinture » et ce, « grâce à la généreuse contribution financière de ses partenaires privés et publics, et de ses donateurs. » En somme, dans ces valeurs, on retrouve : 1) la reconnaissance de la contribution sociétale apportée par les aînés ; 2) la reconnaissance d'un apport potentiel additionnel par leur sagesse et leur capacité créatrice ; 3) la participation centrale des aînés à une activité ; 5) l'accessibilité par la gratuité ; 6) une approche individualisée ; 7) le bris de l'isolement ; 8) la promotion de l'estime de soi ; 9) le don d'un nouveau souffle ou d'un nouveau sens à la vie par une activité signifiante et reconnue par les semblables et les proches.

Les aînés visés peuvent être démunis financièrement, seuls et isolés, en déficit cognitif, déprimés, handicapés, en perte d'autonomie, en mobilité réduite, en déficience, avec des troubles mentaux et souffrant de la maladie d'Alzheimer. Les participants ont en moyenne 81 ans. Le groupe a même compté quatre centenaires, dont l'un de 110 ans ! La très grande majorité n'a jamais peint. La seule condition d'admission est de pouvoir tenir un pinceau. Il s'agit d'ateliers minimalement techniques d'expression artistique par la peinture au cours desquels les artistes-guides inspirent, valorisent, encouragent, conseillent et guident les participants, tout en leur enseignant des techniques élémentaires. L'organisme *Les Pinceaux d'Or* n'inscrit pas ses activités dans une optique clinique d'art-thérapie, même si il estime que la pratique de l'art a des vertus thérapeutiques.

Faisant appel à d'autres artistes en plus de deux des membres fondateurs, l'organisme constitua une équipe volante d'« artistes-guides », tous professionnels de la peinture, allant d'un milieu de vie à l'autre. Dans les premières années, l'organisme s'est adressé à des centres d'hébergement spécialisés de longue durée. Compte tenu des possibilités de financement, le premier programme offert fut un ensemble de cinq demi-journées réparties sur cinq semaines. La personne peut tirer son inspiration d'images, mais la plupart du temps, elle puise dans ses souvenirs personnels, comme elle y est invitée, pour personnaliser son tableau et échanger ainsi quelque chose de personnel avec ses voisins d'atelier. Une sixième semaine comporte un vernissage où sont invités familles et dignitaires, et à l'occasion duquel le « sage-artiste » est invité à prendre la parole pour s'exprimer au sujet de ses œuvres et de son expérience d'apprentissage. C'est l'occasion pour lui de parler également de lui-même, des éléments anecdotiques de son tableau souvent puisés dans son histoire de vie, par exemple la maison de son enfance,

etc. À cette occasion, tous les participants témoignent de leur étonnement et du plaisir d'avoir encore pu apprendre et réussir quelque chose alors qu'au début des ateliers, ils doutaient fortement d'y arriver.

Dans les dernières années, suite à de nouvelles sources de financement, l'organisme a développé des programmes allant de 24 à 35 semaines, comportant un vernissage en mi-session et en fin de session pour des clientèles vivant à domicile, dans l'optique de créer pour elles une activité signifiante et un milieu de socialisation qui évitent ou ralentissent le processus d'institutionnalisation. Tantôt, ce sont des personnes identifiées par les CLSC ou des organismes communautaires, tantôt ce sont des personnes vivant dans des HLM.

Quelques distinctions

L'organisme a mérité quelques distinctions dont le *Prix d'humanisme Jacques-Voyer* de l'Association des médecins psychiatres du Québec en 2009, puis une mention dans un document ministériel. En effet, dans la plus récente politique sur le vieillissement du Gouvernement du Québec (*Vieillir et vivre ensemble chez soi, dans sa communauté, au Québec*, gouvernement du Québec, 2012), il y a une section portant sur les orientations à privilégier, notamment celle de « reconnaître et soutenir l'implication des personnes âgées dans la communauté ». On y trouve un passage énumérant des initiatives inspirantes, et la première mentionnée (p. 74) réfère à l'organisme *Les Pinceaux d'Or*: « Nos aînés qui brillent : il s'agit d'une initiative qui consiste à mettre en place des ateliers de peinture pour les personnes âgées vivant à domicile. Ces ateliers favorisent l'expression de soi, la créativité et contribuent, notamment, à briser l'isolement ! »

Recherche du Centre d'excellence sur le vieillissement

Le travail de l'organisme *Les Pinceaux d'Or* a fait l'objet d'une étude exploratoire par le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (Paquet *et al.*, 2011).

Comme indicateurs pour les entrevues de l'enquête, les chercheurs ont retenu : le sens donné à la vie, l'estime de soi, les habitudes reliées à la santé (consommation, médicaments, utilisation des services), les interactions avec l'entourage, la participation à des activités jugées significatives et le sentiment d'utilité sociale. L'étude fut réalisée entre 2009 et 2010 sur trois sites d'intervention de l'organisme *Les Pinceaux*

d'Or, soit deux HLM et les aînés de la nation Huronne-Wendake (qui, pour les ateliers, se réunissent dans une salle communautaire). Outre des observations directes, 22 participants furent rencontrés dont 9 aînés (âgés entre 65 et 82 ans), 8 parents ou proches, et 5 artistes guides.

Les résultats montrent les effets positifs des activités de l'organisme sur divers aspects. Sur le sens donné à la vie, elles constituent un facteur de protection contre les humeurs dépressives. Quant à l'estime de soi, elles contrent la stigmatisation, l'autostigmatisation et produisent un sentiment d'accroissement des capacités d'adaptation des aînés. Pour ce qui est des habitudes de vie, la participation aux ateliers agit comme « embrayage » pour l'adoption d'autres habitudes favorisant un vieillissement actif par exemple, faire des marches avec d'autres. Les interactions avec l'entourage se modifient ainsi : d'une part, les ateliers permettent la création de nouveaux liens sociaux et, d'autre part, le contenu des interactions avec les proches se modifie vers un contenu plus positif, ce qui contre l'épuisement de ces derniers. Enfin, le travail artistique des aînés devient une manière de participer socialement tout en étant un exercice identitaire en invitant le participant à revisiter le passé et aussi à « laisser sa trace », notamment par des tableaux laissés à ses descendants.

Les chercheurs ont relevé les valeurs des artistes-guides, comme « un ensemble de "savoir-être" qui colore de façon particulière leur approche auprès des aînés. Dans leur discours, ces valeurs se traduisent concrètement dans l'importance de reconnaître l'apport des personnes âgées, par un désir de vouloir briser le cycle de l'exclusion sociale, par la norme d'un apprentissage non directif et respectueux de l'avancement et du parcours des participants (...) (par) l'importance de reconnaître et de miser sur le plein pouvoir d'agir des personnes. Ils inscrivent aussi leur relation avec les aînés dans le registre d'une interaction égalitaire où la singularité des acteurs en présence surpasse la question des statuts. » (Paquet *et al.* 2011)

L'étude contient des citations verbatim des aînés du genre : « Moi, ça m'a permis de me valoriser ; avant j'avais pas confiance en moi. Je pensais qu'à mon âge, je ne pouvais plus rien faire de nouveau (...) Et ce changement-là, les autres le reconnaissent aussi. » Ou encore : « ça valorise la vieillesse. Quand t'es une personne âgée, c'est comme si t'étais plus rien... On entend ça des fois, on sait que les gens ont ces préjugés-là ».

Pour une légère majorité, les activités de peinture se poursuivent bientôt à leur domicile, en dehors des ateliers.

« Je ne suis pas un vieux, je suis une personne »

Si la vieillesse est, comme condition stigmatisée, une condition menaçante pour la citoyenneté, les concepts de la philosophie du rétablissement peuvent être utiles à expliquer l'effet des ateliers.

En matière d'*empowerment* (reprise du pouvoir sur sa vie), l'aîné découvre qu'il peut encore apprendre, thème très entendu lors des vernissages, et aussi qu'il peut faire des choses utiles. Dans les ateliers, il accroît la confiance en soi qui commence à se généraliser : « Jamais je ne pensais que j'aurais pu faire un tableau comme j'ai fait (...) J'ai appris à me faire confiance. »

Sur le plan de l'inclusion sociale, les ateliers sont l'occasion d'abord d'établir de nouveaux liens avec des gens qu'on aime et dont on se pense aimé, puis d'être capable d'interagir avec eux et les proches sur un mode autre que celui de la plainte (les bobos), également de se sentir intéressant et utile avec eux et les proches, et enfin de partager avec des pairs le défi de l'âge. Cela est particulièrement frappant dans les divers HLM où *Les Pinceaux d'Or* interviennent. D'un contexte initial d'isolement et de méfiance, il se fait une transformation où les gens se mettent à tisser des liens entre eux. Ainsi, dans une des HLM, les participants ont mis en place un atelier du samedi sans la présence d'artiste-guide. Ou encore les participants organisent un souper de groupe suite à un vernissage. Ils vont plus aisément se rendre des services sur une base un-à-un.

Avec les ateliers, l'espoir apparaît sous forme de position active, c'est-à-dire l'idée qu'il y a de bonnes chances d'arriver à quelque chose en agissant et en misant sur soi. On en vient à risquer d'apprendre quelque chose (la peinture) à cet âge sans trop craindre une opinion négative de soi ou des autres. Il s'agit aussi de l'espoir d'un sens à cet âge de la vie, notamment en laissant une trace (par exemple des tableaux) pour la descendance.

Le projet de vie prend une forme particulière et laisse place au rêve : faire des choses plaisantes, laisser une trace appréciée et, pour ce faire, consolider, en revisitant le passé, une identité à transmettre.

Quant à l'action des ateliers sur la citoyenneté, le meilleur exemple est celui des participants de Wendake qui ont spontanément mis leurs efforts en commun pour faire un encan de leurs toiles, des cartes et un calendrier à partir d'une sélection de leurs toiles, tous ces objets vendus au profit de la *Fondation Marcel-Siouï* dont l'objectif est d'améliorer la qualité de vie dans une résidence pour personnes âgées en perte

d'autonomie. Le Conseil de bande de Wendake utilise pour ses communications des cartes représentant des tableaux de ces sages-artistes avec leur nom et celui de l'organisme *Les Pinceaux d'Or*.

Éclairage par Erickson

Erickson (1982) décrit une huitième et dernière phase du cycle du développement normal de l'individu, qu'il appelle le stade de l'intégrité ou du désespoir, au sens où c'est le moment pour l'individu d'établir le bilan de sa vie, puisqu'il réalise qu'il avance vers la fin de ses jours. L'intégrité se traduit par l'acceptation, par l'individu, de son seul et unique cycle de vie comme quelque chose qui devait être et qui ne peut de toute façon changer. Au contraire, la non-acceptation mène au désespoir. Le processus de choix des thèmes et des vernissages où le participant s'exprime par ses tableaux revisitant son passé peut éventuellement contribuer à la traversée positive de ce stade.

RÉFÉRENCES

- Choi, N. G. *et al.* (2007). Formal and Informal Volunteer Activity and Spousal Caregiving among Older Adults. *Research on Aging*, 29(2), 99-124.
- Cohen, G. *et al.* (2007). The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health and Social Functioning of Older Adults – 2 years results. *Journal of Aging, Humanities and Arts*, 1, 5-22.
- Cohen, G. *et al.* (2006). Research on Creativity and Aging: The Positive Impact of the Arts on Health and Illness. *Aging and the Arts*, 30(1), 7-15.
- Erikson, E. (1982). *The Life Cycle Completed. A review*. New York, NY: Norton.
- Ennuyer, B. (2007). 1962-2007 : regard sur les politiques du « maintien à domicile » et sur la notion de « libre choix » de son mode de vie. *Gérontologie et société*, 123(4), 153-167.
- Ferrey, G. (2000). Dans quelles circonstances le lieu de vie devient-il inhospitalier? Personnes âgées et domicile. *Soins gérontologie*, 22, 8-17.
- Gagnon, E. *et al.* (2000) *De la dépendance à l'accompagnement. Soins à domicile et liens sociaux*. Québec, Canada : Les Presses de l'Université Laval.
- Goff, K. (1993). Creativity and the Life Satisfaction Older Adults. *Educational Gerontology*, 19(3), 241-250.
- Grant, M. D. & Brody, J. A. (2004). Musical Experience and Dementia. Hypothesis. *Aging Clinical and Experimental Research*, 16(5), 403-405.
- Hilliard, R. E. (2003). The Effects of Music Therapy on the Quality and Length of Life of People Diagnosed with Terminal Cancer. *Journal of Music Therapy*, 40(2), 113-137.

- Institut de la statistique du Québec (2015). *Le Bilan démographique du Québec, édition 2015*, Québec, Canada: auteur.
- Kinney J. M & Rentz, C. A. (2005). Observed Well-being among Individuals with Dementia: Memories in the Making, an Art Program, versus other Structured Activities. *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementia*, 20(4), 220-227.
- Kuntz, B. (1999). L'accès aux services de soutien à domicile. *Gérontologie et Société*, 91, 185-194.
- Lamb, J. (2009). Creating Change: Using the Arts to Help Stop the Stigma of Mental Illness and Foster Social Integration. *Journal of Holistic Nursing*, 27(1), 57-65.
- Leleu, L. (2003). Dépendance, précarité et exclusion. Comment améliorer la qualité de la vie au domicile de personnes âgées?», *Pensée plurielle*, 6(2), 97-108.
- Limentani, A. (1995). Creativity and the Third Age. *International Journal of psychoanalysis*, 76, 825-833.
- Li, Y. & Ferraro, K. (2005). Volunteering and Depression in Later Life: Social Benefit or Selection Processes. *Journal of Health and Social Behavior*, 46, 68-84.
- McElroy, S. *et al.* (2006). Home-Based Art Therapy for Older Adults with Mental Need: Views of Clients and Caregivers. *Art Therapy. Journal of American Art Therapy Association*, 23(2), 52-58.
- McFadden, S. H., Franck, V. & Dysert, A. (2008). Creativity in the Now of Advanced Dementia; Glimpses of the Lifeworld Through Storytelling and Painting. *Journal of Aging, Humanities and Arts*, 2, 135-149.
- Miller, B. L. & Hou, C. E. (2004) Portraits of Artists: Emergence of Visual Creativity in Dementia. *Archives of Neurology*, 61(6), 842-844.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS). (2012). *Vieillir et vivre ensemble chez soi, dans sa communauté, au Québec*, Québec, Canada: auteur.
- Paquet, S., Sévigny, A. & Tourigny, A. (2011). *Les ateliers-concept de peinture Les Pinceaux d'Or pour des personnes âgées vivant à domicile*. Québec, Canada: CHA, Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec.
- Phinney, A. *et al.* (2006). Doing as much as I can do: The meaning of Activity for People with Dementia. *Aging & Mental Health*, 11(4), 384-393.
- Rousseau, F. & Vallerand, R. J. (2003). Le rôle de la passion dans le bien-être subjectif des aînés. *Revue québécoise de psychologie*, 24(3), 197-212.
- Ruddy, R. *et al.* (2005). Art Therapy for Schizophrenia or Schizophrenia-like Illnesses, *Cochrane Database Systematic Review*, 19(4), CD003728.
- Rutten, P. (2003). *Soutenir les liens sociaux de la personne âgée dépendante pour une qualité de à domicile*. Rennes, France: École nationale de la santé publique.
- Van Willigen, M. (2000) Differential Benefits of Volunteering across the Life Course. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 55B(5), S308-S318.

- Wallot, H. (2013). Des mots aux concepts : le rétablissement. Dans M.-L. Quintal *et al.*, *Je suis une personne, pas une maladie* (p. 284-312). Québec, Canada: Performance.
- Wikstrom, B. M., Theorell, T. & Sandstrom, S. (1993). Medical Health and Emotional Effects of Art Stimulation in Old Age. A Controlled Intervention Study concerning the Effects of Visual Stimulation provided in the Form of Pictures. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 60(3-4), 195-206.
- Zelazny, C. M. (2001). Therapeutic Instrumental Music Playing in Hand Rehabilitation for Older Adults with Osteoarthritis: Four Case Studies. *Journal of Music Therapy*, 38(2), 97-113.
- Zunzunegui, M. V. *et al.* (2003). Social Networks, Social Integration and Social Engagement determine Cognitive Decline in Community-dwelling Spanish Older Adults. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 58B(2), S93-S100.