Ma vie sur la Côte

Un **milieu riche** pour les **personnes aînées!**

Une initiative propulsée par:

Association Bénévole Côte-de-Beaupré

Le contexte

De plus en plus de personnes aînées vivent de l'isolement social, une rareté de contacts sociaux significatifs, et cette situation a été exacerbée avec la pandémie.

- Des études démontrent l'importance des contacts sociaux de qualité sur la santé des individus et, plus globalement, pour leur satisfaction à l'égard de leur vie (voir notamment les publications de l'Institut national de la santé publique du Québec (INSPQ), de l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés (IVPSA) et de Statistique Canada 2016).
- L'isolement social peut être une cause de problèmes sérieux de santé physique, mentale, cognitive et psychologique.
- Parmi les impacts de l'isolement social, on note une augmentation du risque de mortalité, une faible propension chez les personnes à adopter des comportements favorables à la santé, dont une saine alimentation ou la pratique d'une activité physique régulière.
- À partir des données disponibles à l'échelle canadienne, on estime que quelque 1 000 personnes aînées pourraient vivre dans des conditions plus ou moins sévères d'isolement social sur la Côte-de-Beaupré.
- Ainsi, Ma vie sur la Côte veut s'attaquer à cet enjeu en prônant une action concertée dans le milieu pour générer un impact collectif significatif et durable.

Inclusion sociale

L'inclusion sociale se définie comme la capacité pour les personnes de participer pleinement à tous les aspects de la vie en société, d'y contribuer et d'en tirer parti (définition utilisée dans le Programme Nouveaux Horizons pour les aînés d'Emploi et Développement Social Canada).

- Afin de contribuer à l'inclusion sociale des personnes aînées, les actions doivent être diversifiées, d'autant plus que les personnes aînées sont susceptibles d'être exposées à différents facteurs de risque d'exclusion comme l'éloignement des centres de services du lieu de leur résidence, leur situation familiale, etc.
- L'inclusion sociale des personnes aînées est un enjeu de société qui concerne les familles, les décideurs, les organismes communautaires, les entreprises ainsi que les collectivités. Il est possible de travailler en concertation et coopération pour obtenir un impact collectif positif sur les populations.

Les objectifs

Ma vie sur la Côte vise à faire de la Côte-de-Beaupré un milieu riche et bienveillant pour les personnes aînées. Elle poursuit les quatre objectifs suivants :

Favoriser l'engagement et la participation des personnes aînées dans leur communauté

- Ma vie sur la Côte veut donner l'occasion aux personnes aînées d'exprimer leurs besoins et leurs aspirations. Les personnes aînées souhaitent en toute légitimité utiliser leurs habilités et talents, demeurer utiles et actives dans leurs collectivités et participer aux décisions qui les concernent.
- Les études sont nombreuses à rappeler que les personnes aînées qui demeurent actives préservent leur santé et leur autonomie plus longtemps.
- Les personnes aînées sont nombreuses à être confrontées à des difficultés de mobilité en raison notamment d'une desserte des services de transports collectifs qui ne peut pas toujours répondre aux besoins des personnes aînées. Il faut donc favoriser l'essor des services et activités de proximité et organiser ou expérimenter de nouvelles formules de transport à vocation sociale pour un ensemble varié de solutions.
- Il ne peut y avoir d'amélioration à la participation sociale sans un accès facilité.

Promouvoir l'organisation et l'adaptation de services, d'activités et d'infrastructures pour les personnes aînées

- Plusieurs activités et services sont proposées à la population ainsi qu'aux personnes aînées sur la Côte-de-Beaupré.
- Il importe de s'assurer que cette offre répond aux attentes des gens, qu'elle tient compte des capacités des personnes et que les conditions d'accès (modalités d'inscription, nombre de places, horaires, etc.) sont adéquates.
- Il faut pour la promotion des activités recourir à des modes de communication diversifiés et véhiculer des messages adaptés aux limitations affectant plusieurs personnes aînées.
- Dans l'esprit de Ma vie sur la Côte, une bonification de l'offre d'activités pourrait s'imposer pour tenir compte de la diversité des besoins.

Créer des milieux de vie sains, sécuritaires et accueillants pour les personnes aînées

- Ma vie sur la Côte souhaite mettre en œuvre des actions concrètes permettant aux personnes aînées d'avoir accès, à proximité de leur domicile, à des lieux pour participer à des activités et socialiser.
- Ces lieux ou bâtiments doivent être accessibles pour les personnes aînées qui peuvent connaître des limitations physiques.
- Ces personnes doivent pouvoir se déplacer vers ces lieux en toute sécurité.
- Des initiatives sont possibles avec, par exemple, l'installation d'un mobilier urbain permettant aux personnes aînées de prendre des pauses, l'instauration d'une vigilance par le voisinage ou le renforcement des réseaux de soutien communautaires.

Véhiculer une image positive des personnes aînées et de leur contribution dans leur communauté

- Les personnes aînées ont une histoire de vie qui est riche et une expérience et des connaissances qu'elles peuvent partager.
- Ma vie sur la Côte souhaite collectionner les témoignages de personnes aînées pour les transmettre aux nouvelles générations.
- De la même manière il faut encourager les personnes aînées à continuer de contribuer à leur communauté, notamment par le bénévolat.
- Ma vie sur la Côte doit intervenir pour s'attaquer aux préjugés à l'égard du vieillissement et de l'âgisme.

Des exemples d'actions concrètes

Ma vie sur la Côte donnera lieu durant quatre années à diverses initiatives comme :

- La mise en place et l'animation de différentes structures de concertation et de consultation;
- La réalisation d'interventions pour rejoindre les personnes aînées davantage isolées socialement sur l'ensemble du territoire de la Côte-de-Beaupré (avec des démarches de porte-à-porte, des cafés-rencontres, l'animation de discussions et d'échanges, des activités ludiques libres, etc.);
- Le démarrage de chantiers sociaux pour agir sur les principaux obstacles à la participation sociale dont la mobilité des personnes, la communication efficace et l'offre élargie d'activités adaptées ou inclusives;
- Le recrutement, la formation et la mise en action des bénévoles qui soutiendront différents axes de Ma vie sur la Côte;
- La création d'un Forum des personnes aînées, nouvelle tribune où les personnes aînées pourront s'exprimer sur leurs besoins, attentes, préoccupations et participer concrètement à la mise en place des solutions aux enjeux qui les interpellent;
- La bonification de l'offre d'activités en réponse aux besoins des personnes aînées selon leurs capacités;
- La mise en place de moyens de communications adaptés et diversifiés (comme l'implantation d'une ligne téléphonique et le développement d'un site web) pour faciliter l'accès à l'information pour les personnes aînées;
- La définition d'axes de communication et de messages communs à tous les acteurs;
- L'Identification et la création de lieux de rencontres de proximité accueillants pour les personnes aînées;
- La sensibilisation du milieu aux enjeux du vieillissement et la promotion d'une image positive des personnes aînées pour contrer l'âgisme;
- Le démarrage d'un projet d'écriture ou de narration intergénérationnel portant des récits de vie de nos aînés

Ma vie sur la Côte

Une occasion unique de...

La Côte-de- Beaupré peut être fière de sa participation à ***l'Initiative pour l'inclusion sociale des aînés: un enjeu collectif*** qui permettra de:

- donner la parole aux personnes aînées et de leur permettre d'exercer leur influence;
- mettre à contribution le savoir et l'expérience des personnes aînées pour le bien de la communauté;
- faire de la Côte-de-Beaupré un milieu engagé envers les personnes aînées;
- travailler ensemble et de façon concertée pour avoir un impact collectif significatif et durable;
- faire de notre Côte-de-Beaupré un milieu reconnu pour proposer et expérimenter des initiatives inédites prometteuses pour l'ensemble des régions rurales du Québec;
- rejoindre une pluralité de personnes aînées;
- **FAIRE UNE DIFFÉRENCE** pour, par et avec les personnes aînées de façon continue.

ENSEMBLE, nous pouvons faire de la Côte-de-Beaupré un milieu riche pour les personnes aînées!

À PROPOS :

- L'Association Bénévole Côte-de-Beaupré a pour mission, depuis bientôt 30 ans, de contribuer, par l'action bénévole, au maintien à domicile, à la qualité de vie et à la défense des intérêts des personnes ainées. Elle est fière et heureuse de propulser Ma vie sur la Côte.
- L'Initiative pour l'inclusion sociale des aînés : un enjeu collectif de l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés (IVPSA) a pour objectif de mobiliser différents acteurs œuvrant auprès des personnes aînées afin d'accroître leur inclusion sociale et de diminuer les obstacles contribuant à leur exclusion. L'IVPSA a le mandat d'accompagner, par une expertise de pointe, Ma vie sur la Côte au cours des 4 prochaines années.
- Ce projet est financé par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Nouveaux Horizons pour les ainés (PNHA). Un montant de plus de 240 000 $ sur quatre ans soutiendra l'élaboration et la mise sur pied d'approches concertées visant à accroître l'inclusion sociale des personnes aînées sur la Côte-de-Beaupré.

Gilles Lavoie
Chargé de projet
418-827-8780 poste 106
maviesurlacote@associationbenevolecb.com

Sandra Boutet
Accompagnatrice de projet
418-827-8780 poste 106
sandra@associationbenevolecb.com

Financée par: Emploi et Développement social Canada

Soutenue par: IVPSA L'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes aînées : un enjeu collectif

Propulsée par: Association Bénévole Côte-de-Beaupré