

Journée de concertation régionale spéciale

Etrie (05) – 26 octobre 2021



*« Habiter notre milieu : un
antidote à l'isolement »*



DEFINITION DE CONCERTATION ¹ :

La concertation est un processus par lequel des acteurs sont conviés à discuter et à délibérer entre eux afin de s'entendre sur une solution à apporter à une problématique commune.

La concertation :

- ✧ inclus la diffusion d'information et la consultation;*
- ✧ est fondée sur la discussion et la délibération;*
- ✧ vise le consensus ou le compromis;*
- ✧ sert à orienter les décisions.*

Mise en contexte	5
Préparation régionale	6
Participation	7
Enjeux	
Le logement	8
L'isolement	8
Le maintien à domicile	9
Conférences	
Les coopératives de solidarité en habitation de l'Estrie	10
Voisins solidaires	10
L'Accorderie : vivre chez-soi bien entouré	11
Échanges	
Question 1 Qu'est-ce que ça veut dire « un logement abordable » ?	12
Question 2.A Quel est le projet de vie des aînés de votre milieu quant à l'habitation ? Résidence privée pour aînés, logement plus petit, maison intergénérationnelle, coopérative d'habitation, etc.	14
Question 2.B Quels moyens devrait-on mettre en place pour que les aînés demeurent les décideurs de leurs projets ?	15
Question 3.A Comment revitaliser les milieux ?	17
Question 3.B Comment intégrer les aînés qui demeurent dans leur milieu ?..	18
Question 4 Perte d'autonomie/isolement - Que pouvez-vous faire de manière autonome pour prévenir les inconvénients liés au vieillissement ?...	19
Question 5 Participation sociale/implication citoyenne - Comme citoyen, élu, intervenant que pouvez-vous faire pour votre communauté ?	21
Question 6.A Comment demeurer actif et autonome dans vos relations interpersonnelles, à la maison et dans votre communauté, malgré des incapacités ?	23
Question 6.B Quelles sont les ressources du milieu ?	24
Appréciation	26
Conclusion	27
Références	28

Les Tables régionales de concertation des aînés (TRCA) sont des lieux d'échanges importants. Leur principal mandat est de mobiliser les acteurs régionaux relativement aux enjeux qui touchent particulièrement les aînés, d'animer le milieu des aînés afin de les aider à jouer leur rôle de citoyens à part entière ainsi que de transmettre de l'information. Elles sont une source d'information importante dans la planification des orientations gouvernementales par rapport aux aînés.

Ainsi, tel que stipulé dans la convention d'aide financière 2018-2023, le Secrétariat aux aînés a confié l'organisation des rencontres de concertation régionales spéciales aux TRCA.

Chaque rencontre vise les objectifs suivants :

- Convier les représentants locaux et régionaux des organismes aînés afin qu'ils puissent échanger sur les problématiques communes vécues par les aînés de la région et de convenir de solutions pouvant permettre d'améliorer leurs conditions de vie;
- Identifier, le cas échéant, les interventions réalisées dans la région au cours de l'année qui ont favorisé le vieillissement actif des aînés et échanger sur des perspectives d'avenir.

À la suite de la rencontre de concertation régionale spéciale, un rapport énumérant les problématiques communes vécues par les aînés, des solutions pouvant permettre d'améliorer les conditions de vie et des interventions réalisées dans la région qui ont favorisé le vieillissement actif des aînés devra être remis à la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec (CTRCAQ). Celle-ci fera une compilation des rapports de rencontre de chaque TRCA. Ce dernier servira à alimenter les réflexions pour la préparation des Forums Vieillir et vivre ensemble.



À l'hiver et au printemps 2021, sept rencontres virtuelles ont été organisées par la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie (TRCAE) en collaboration avec les Tables locales³ dans chacune des MRC de l'Estrie⁴ afin d'échanger. Des gens concernés par le bien-être des aînés y ont activement participé : aînés, représentants d'organismes communautaires, élus municipaux, etc. Ainsi, on a pu entendre leurs préoccupations à l'égard des personnes âgées et vieillissantes, identifier des enjeux locaux, des pistes de solution et des actions entreprises dans la région.

Près de cent participants se sont exprimés. Au total, ce sont vingt-quatre enjeux qui ont été soulevés. Des pistes de solution ont été proposées pour tous ces enjeux. Et, une panoplie d'actions entreprises pour pallier les difficultés vécues dans chaque coin de l'Estrie ont été exposées.

Les constats ont servi de point de départ à la TRCAE pour définir le thème et les trois enjeux à traiter lors de la *Journée de concertation régionale spéciale* du 26 octobre 2021.



Le bien-être des
aînés en Estrie

La situation sociosanitaire des derniers mois a influencé la façon d'organiser les évènements. La crainte des rassemblements et d'infection à la COVID-19, la limitation du nombre de participants et l'exigence du passeport vaccinal sont des obstacles avec lesquels la TRCAE a dû jongler.

L'expérience des rencontres virtuelles de concertation a amené la TRCAE à offrir une rencontre exclusivement en présence pour sa *Journée de concertation régionale spéciale*. Initialement, il devait y avoir une captation vidéo pour ceux et celles qui ne pouvaient pas y participer. Malheureusement, un évènement de dernière minute a contraint les organisateurs d'annuler cette option.

Ainsi, le 26 octobre 2021, au Club de golf Sherbrooke, ce sont plus de 50 personnes qui ont assisté, en présence, à la *Journée de concertation régionale spéciale*, principalement des femmes (83%). La provenance des personnes présentes⁵ se répartit comme suit :

66 %	Organisations du milieu ex. : TCA, FADOQ, Centre d'action bénévole, CAAP-Estrie, DIRA Estrie, RIIRS, ANRF (direction, coordination, ITMAV, bénévole)
13 %	CISSS/CIUSSSE-CHUS, autres en lien avec la santé (RPA/CHSLD/SAD) (comité des usagers, organisateur communautaire, préposé aux bénéficiaires)
8 %	Municipalités (élu, représentant MADA, direction, sécurité civile)
7 %	Aînés sans affiliation
3 %	MRC (employé)
3 %	Centre de recherche sur le Vieillissement (coordination)



Lors des rencontres de concertation ayant eu lieu plus tôt dans l'année, plusieurs préoccupations ont été mentionnées. Les participants ont dû prioriser. Ainsi, les trois enjeux qui ont été retenus pour la *Journée de concertation régionale spéciale* sont :

✧ **Le logement**

La problématique du logement n'est pas nouvelle et s'accroît depuis quelques années. On doit contrer la gentrification. L'accessibilité à un logement convenable (disponibilité, coût, salubrité, proximité des services, etc.) et le choix du milieu de vie (coopérative d'habitation, résidence privée pour aînés, maison privée ou bigénérationnelle, etc.) sont des sujets préoccupants pour tout le monde. La situation est d'autant plus inquiétante lorsqu'il s'agit de personnes vieillissantes, vulnérables ou fragilisées. Le financement en lien avec l'habitation doit être bonifié (petites RPA, programme AccèsLogis, CHSLD, etc.) Plusieurs lois et règlements en lien, entre autres, avec les baux et les permis de construction de maisons bigénérationnelles en milieu urbain et rural devraient être révisés. La situation qui prévaut en CHSLD mérite l'attention. Enfin, la revitalisation de certains milieux semble nécessaire pour un vieillissement actif et en santé.

« ...on doit aussi augmenter le nombre de lits pour les personnes en perte d'autonomie ou en convalescence et, dans les CHSLD, adapter les chambres aux besoins des aînés (ex.: vie de couple). »

✧ **L'isolement**

Des moyens réalistes pour contrer l'isolement des personnes aînées, particulièrement celles qui sont vulnérables, doivent être identifiés et mis en place. La santé est un facteur déterminant quant au risque d'isolement et d'exclusion sociale. Du financement est nécessaire à plusieurs niveaux (publicité, local, activité, achat de matériel, transport, main-d'œuvre, etc.). Les gens doivent être informés des ressources et des services disponibles dans leur milieu. Plusieurs actions sont réalisées or, la contribution de chacun est nécessaire pour éviter la solitude et briser l'isolement. L'engagement personnel

est fortement suggéré. Quand on œuvre pour contrer la solitude, l'isolement ou l'exclusion sociale, on favorise une meilleure santé physique et mentale au sein de notre population.

❖ **Le maintien à domicile**

Les services de proximité doivent être maintenus ou développés, particulièrement en milieu rural, pour éviter la dévitalisation des milieux et favoriser le maintien à domicile des personnes âgées qui le souhaitent. Plusieurs défis sont à relever : recrutement de la main-d'œuvre, financement, accès aux soins et aux services à proximité du milieu de vie, etc. Des mesures d'aide doivent être mises en place pour que les aînés conservent leur pouvoir d'agir et de choisir. Collectivement, on se doit de proposer une offre de services adéquate pour assurer un milieu de vie sécuritaire aux aînés qui désirent demeurer chez-eux. On doit travailler de concert à différents niveaux : services de santé, prévention des incendies, bon voisinage, etc. Les initiatives locales en matière de maintien à domicile doivent être connues. Certaines lois et règlements nécessitent d'être révisés. Une réflexion profonde doit s'amorcer rapidement.



Les conférences ont permis d'introduire les enjeux prioritairement identifiés.

Les coopératives de solidarité en habitation de l'Estrie



Guillaume Brien a débuté la matinée avec une conférence sur le logement abordable en présentant les coopératives de solidarité en habitation de l'Estrie.

Monsieur Brien travaille depuis plus de 22 ans au développement et au rayonnement des coopératives d'habitation au Québec. Titulaire d'une maîtrise en gestion et développement des coopératives, il est un ardent promoteur d'un monde plus coopératif depuis la fin des années 90 et favorise à chaque projet une approche basée sur les valeurs et les principes coopératifs. Directeur général de la Fédération des coopératives d'habitation de l'Estrie depuis 12 ans, il est aussi le directeur du Groupe de ressources techniques *Entraide Habitat Estrie* qui développe de nouveaux projets.



Voisins solidaires

Sarah Vassigh a présenté le projet "Voisins solidaires" comme solution à l'amélioration du bien-être des citoyens et à la vitalité des communautés.

Madame Vassigh est chargée de projet *Communauté en santé et vieillissement actif*. Elle compte près de trois ans de service à Espace MUNI et, cumule plus de 10 ans d'expérience dans le milieu communautaire relié aux personnes âgées. Elle a occupé divers postes de coordination de projet et de direction. Elle détient une maîtrise en gestion de projet et un certificat en gérontologie. Ses domaines de connaissances sont : les solidarités locales, les saines habitudes de vie, le vieillissement actif et la participation citoyenne.



L'Accorderie : vivre chez-soi bien entouré



Catherine Larouche a permis aux participantes et participants de (re)découvrir l'Accorderie. Elle a parlé aussi des *Accorderies en soutien à la résilience des personnes et des communautés* : projet de recherche-action mené par monsieur Paul Morin et une équipe de chercheurs de l'Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux du CIUSSS de l'Estrie CHUS.

Madame Larouche est directrice générale de l'Accorderie de Sherbrooke et du Baobab café de quartier depuis 4 ans. Elle fait partie des membres fondateurs de l'Accorderie de Sherbrooke. Détentrice d'une maîtrise en développement des coopératives et des collectivités, elle travaille dans le domaine du développement des communautés et de l'économie sociale depuis une quinzaine d'années.



Durant la pause du midi, Stéfanie Bathurst, chargée de projet à l'Observatoire Estrien du développement des communautés (OEDC), s'est adressée aux participants. Elle a brièvement exposé le projet QADA « Habitations collectives pour aînés ». Aussi, elle a invité les aînés à participer aux ateliers de travail qui se poursuivent actuellement en Estrie.



Suite aux conférences de l'avant-midi, les participants ont été invités à travailler en sous-groupes. Le but étant d'échanger autour de questions touchant les trois enjeux prioritaires en Estrie. Ils ont précisé les enjeux, clarifié leurs besoins, suggéré des pistes de solutions, identifié des ressources du milieu et nommé des actions entreprises dans la région pour pallier les difficultés vécues.

Ce sont des organisateurs-organisatrices communautaires de la Direction de santé publique de l'Estrie — CIUSSS-CHUS qui ont animé le travail en sous-groupes. Ils ont ensuite présenté les résultats en plénière.



Des questions ont été proposées pour stimuler les échanges.

Question 1. Qu'est-ce que ça veut dire « un logement abordable » ?

Un logement abordable, selon les participants :

- est disponible à un prix qui ne compromet pas sa qualité de vie
- est offert à un coût qui ne dépasse pas 25% (maximum 30%) du revenu
- offre un équilibre entre abordable (\$) et accessible
- répond à nos besoins et nos critères individuels
- respecte la dignité
- est de bonne qualité, bien entretenu, dans un environnement et un milieu de vie sains
- doit être minimalement accueillant, confortable et adapté à nos besoins

- offre des services à proximité (localement) et les services essentiels sont accessibles (épicerie)

Propos de participants :

« L'abordabilité, ce n'est pas la panacée. La qualité de vie est importante. Il est important de maintenir l'abordabilité de tous les types de logement (condos, maisons, etc.). »

« Le logement abordable coûte plus ou moins cher en fonction de l'emplacement (rural, urbain) et de l'aménagement. »

« Le logement [...],
c'est un DROIT »

« On voit une augmentation du coût de la vie alors que les revenus stagnent. Il y a un risque d'appauvrissement chez les aînés à long terme. Il ne faut pas que les plus riches prennent les appartements des plus pauvres. »

« Toutes les nouvelles constructions devraient être adaptées pour être en mesure d'y vivre jusqu'en fin de vie. Actuellement, les nouvelles constructions sont très dispendieuses et souvent trop luxueuses. En plus, les propriétaires privés peuvent refuser de participer au programme AccèsLogis. »

Pistes de solution :

- Les municipalités ont la liberté de fixer le taux de taxation et ont un certain pouvoir quant au Code de construction (réfection d'un bâtiment et nouvelle construction).
- Programmes d'aide gouvernementaux

Actions du milieu mises en lumière par les participants :

- Plusieurs projets de coopératives d'habitation sont à l'étude ou en chantier, en Estrie. Elles permettent de rester dans son milieu.
- Projet havre des PINS⁷ : Des habitations (coop) de qualité sur un site exceptionnel
- Le Petit Quartier⁸ – minimaison - intergénérationnel
- Différents projets *Han Logement* (terminé et à venir) – pour personnes handicapées
- OMH/HLM : un grand avantage, le coût du logement est fixé en fonction du revenu.
- Aussi, il y a des intervenants dans les coopératives d'habitation et à l'OMH/HLM.

Question 2.A Quel est le projet de vie des aînés de votre milieu quant à l'habitation ?

La plupart des participants rapportent que pour eux-mêmes et leurs proches, le **projet** auquel ils aspirent quant à l'habitation est de **demeurer dans leur milieu actuel** (maison, logement, condo) jusqu'à la fin de leur vie. Ils craignent d'être déracinés. Ils sont convaincus que chaque déménagement représente une perte d'autonomie.

Ils sont bien conscients que des aménagements devront être effectués (barres de sécurité, éclairage, système d'alarme, etc.) et des services et des soins à domicile devront être disponibles (tonde de gazon, déneigement, popote roulante, soins personnels, etc.). La proximité des services est essentielle pour le maintien à domicile. Certains pensent cohabiter avec un proche ou transformer leur grande maison en appartements.

Pour ceux et celles qui vivent en appartement, un déménagement dans un plus petit est facilement envisageable à condition de demeurer dans son quartier.

La maison bigénérationnelle peut être une belle option.

Par contre, il y a beaucoup d'embûches au niveau de la réglementation. Cette dernière est à revoir. Aussi, l'option s'avère peu attrayante si c'est pour se retrouver dans un sous-sol.

L'idée d'un **quartier intergénérationnel**, quartier mixte avec plus de services et bien structuré est soulevée.

Les minimaisons piquent la curiosité.

On semble noter une différence entre l'avant et « l'après » COVID : depuis beaucoup ont décidé de garder leur maison.

Les coopératives d'habitation ou projets d'habitation (OSBL) sont intéressants car ils favorisent les liens sociaux. Dans ces milieux, on doit socialiser, s'impliquer, s'entraider. Un bémol : des inquiétudes se lèvent quand on perd de l'autonomie. La vie en **résidence pour aînés (RPA)** permet de briser facilement la solitude car plusieurs activités sont offertes. Aussi, des services tels la cafétéria, la livraison de repas à la chambre, la surveillance, les soins personnels et de santé sont disponibles. Par contre, on relate l'absence d'intimité et d'auto-détermination. L'intérêt pour la vie en RPA a été freiné par la pandémie. Les aînés ne veulent pas être restreints à leur chambre ou appartement sans possibilité d'en sortir. Ils veulent conserver leur pouvoir d'agir, de décider par eux-mêmes, d'être libre.



Les difficultés de financement limitent le choix de vivre en petites résidences. Des participants rapportaient, par exemples :

- « La Résidence Louis d'Or à Danville est en difficulté et elle est trop petite pour obtenir le financement adéquat. »

-« Le Projet REM⁹ avec Villa Castonguay¹⁰ à Val-des-Sources (ajout d'unités) n'est pas assez gros pour obtenir des subventions. Une plus grande participation financière des résidents devient nécessaire. »

Actions du milieu mentionnées par les participants :

- ✧ Projet Le Petit Quartier
- ✧ Plusieurs projets de coopératives d'habitation
- ✧ Une dame de Saint-Adrien possède deux maisons inoccupées sur un même terrain. Son plan est d'engager quelqu'un qui pourrait l'aider et, en échange, elle pourrait le loger dans la deuxième maison.
- ✧ Plusieurs municipalités explorent la possibilité de modifier des règlements afin de permettre la construction ou la conversion de maisons bigénérationnelles.



Question 2.B Quels moyens devrait-on mettre en place pour que les aînés demeurent les décideurs de leurs projets ?

Plusieurs idées émergent. Certains moyens sont issus de la personne elle-même alors que d'autres demandent la participation de la communauté.

- Avoir ses propres projets
- Réfléchir à l'avance à son projet
- Se faire un plan
- Être proactif quant à ses décisions
- Assurer son autonomie
- Respecter son rythme de vie
- Respecter le choix de la personne aînée
- Accompagner mieux les aînés dans leur choix
- Sensibiliser
- Maintenir, accroître et développer des soins et des services à domicile
- Offrir des services à proximité des résidences, maisons, etc.
- Faire connaître les options d'habitation aux personnes aînées

- Favoriser les portes ouvertes
- Mettre en place un programme de jumelage
- Établir une communauté autour des minimaisons (entraide)
- Accepter la construction de maisons intergénérationnelles
- Concevoir des habitations jeunes/aînés
- Transmettre et diffuser les informations : ressources, soutien, projets types
- Trouver de nouvelles façons pour rejoindre les personnes isolées
- Assurer la sécurité



- S'entraider entre voisins
 - ✧ La conférence du matin sur le voisinage donne de bonnes idées! Un des participants nomme que sur sa rue, il est entouré de personnes âgées. Il a l'idée de commencer à créer des liens entre voisins et éventuellement se réunir pour se payer une coopérative de service au lieu d'une coopérative d'habitation. (Voir livres et travaux de Réjean Hébert¹¹ en lien avec les gens vivent en bonne santé de plus en plus vieux).
- Offrir une variété de type d'habitation
 - ✧ À Saint-Camille et Wotton, entre autres, on manque de logements. Les maisons sont plus nombreuses mais ce n'est peut-être pas approprié pour une personne aînée qui ne peut plus s'en occuper. Il faut penser à des solutions.
- Mettre en place des moyens pour contrer la pénurie de main-d'œuvre
 - ✧ Une personne aînée nommait qu'elle devait maintenant faire son gazon elle-même car la femme qui faisait l'entretien a un enfant sur une liste d'attente pour un service de garde. Durant ce temps, elle ne peut pas travailler.

Question 3.A Comment revitaliser les milieux ?

Revitaliser, c'est responsabiliser les aînés. Il faut leur demander quel est leur rêve, penser à comment le réaliser et le faire ensemble.

Des idées!

- Écouter les aînés
- Éviter la gentrification urbaine
- Favoriser l'entraide et la vie communautaire
- Accroître l'offre de loisirs et son accès
- Maintenir les services de proximité et en développer de nouveaux
- Mettre en place une clinique mobile de santé
- Communiquer au sujet des services disponibles
- Organiser des « Café citoyen », des consultations
- Participer aux comités municipaux
- Offrir un beau milieu de vie vivant
- Proposer des initiatives durables avec une vision
- Organiser des activités intergénérationnelles et inviter tout le village
- Trouver des moyens pour recruter des bénévoles et avoir des outils
- Faire connaître les projets
- Développer un réseau d'entraide, ex : L'Accorderie
- Rendre accessible les richesses du milieu et les mettre en valeur (lacs, sentiers)
- Avoir une réglementation adaptée au milieu (roulotte, fenestration)
- Soutenir les organismes (locaux, \$\$\$)
- Proposer des lieux et des moments de rassemblement
- Faciliter le jumelage intergénérationnel, mixité aînés/jeunes
- Revitaliser par les organismes du milieu et faire connaître les services;
- Avoir une *Politique familiale et des aînés*
 - ✧ La consultation publique augmente la prise de conscience. Beaucoup d'aînés sont présents.
- Aménager le territoire :
 - ✧ espaces verts
 - ✧ éclairage
 - ✧ transport (co-voiturage pour sorties culturelles, par exemple)



Une des participantes rapporte avoir le mandat de revitaliser les milieux. À titre de conseillère municipale, elle doit réfléchir à comment elle peut aider les citoyens et comment les citoyens peuvent l'aider. Il faut aller à la rencontre des gens, dit-elle, et ça demande du temps.

Parmi ces idées, plusieurs se sont concrétisées sur le terrain, par exemple :

- Développement du réseau de l'Accorderie en région
- *Café matinal annuel* - des élus de Windsor, en collaboration avec le CAB, rencontrent les aînés pour entendre ce dont ils ont à dire et pour les informer
- Programme culture et loisirs à Austin
- Conception et distribution d'un bottin des ressources du milieu (Val-Saint-François, des Sources, Memphrémagog)
- Politique familiale et des aînés à Dixville et Coaticook, entre autres

Question 3.B Comment intégrer les aînés qui demeurent dans leur milieu ?

➤ Travailler les perceptions

- Ouverture d'esprit : Il faut accepter que d'autres personnes viennent de l'extérieur de notre région. Les jeunes familles amènent de nouvelles pratiques. Les aînés peuvent participer à leurs réunions. Les aînés doivent prendre les rênes. Aller à la rencontre des jeunes.
- Certains aînés disent : « Moi je n'ai jamais rien demandé à personne ». Nous vivons dans une société très individualiste. À réfléchir!
- Des personnes âgées ne demandent rien, ne prennent pas la parole. Nous devrions aller vers elles, les amener à discuter en petits groupes, trouver des moyens pour les rejoindre.
- Certains aînés ont des problèmes de santé et c'est un frein à leur participation. Lorsqu'on vieillit, on doit accepter de devenir dépendant. À cet âge, être dépendant, c'est être intelligent.



➤ Activités

- Susciter l'intérêt
- Organiser des activités intergénérationnelles, plaisantes qui vont plaire aux plus vieux comme aux jeunes (ex. : groupe de musique)
- Prévoir des activités avec de jeunes enfants également. Les aînés aiment souvent être en contact avec ces derniers

- Avoir des activités dédiées et adaptées
 - Faire de la promotion et des invitations personnalisées
 - Combattre l'inertie (TV, pandémie)
- Services
- Accès aux services
 - Transport (minibus)
 - Entraide ex. : Voisins solidaires
 - Milieux et lieux de rassemblement vivants
 - Table intergénérationnelle, espace de concertation – jeunes familles/aînés pour le développement de projets communs
 - Travailleurs de milieu vs pairs (formés)
 - Services gouvernementaux (ex. : subventions/demande MADA)
- Chargé de projet
- Il faudrait des chargés de projet mobilisateurs pour recenser les services entre voisins. On commence par un noyau de trois ou quatre personnes. On contacte les gens graduellement. C'est un travail de terrain. Ensuite, la municipalité pourrait mettre de l'argent dans ces projets pour éviter que les aînés quittent et s'installent dans d'autres villes. On doit renforcer les réseaux existants.



Des exemples d'initiatives en Estrie :

- Culture aux aînés : projet *Parole de Sages* (QADA)
- La Maison des Grands-Parents de Sherbrooke : offre d'activités aux aînés, partage de savoir et d'expérience avec les plus jeunes, implication bénévole
- Programmation offerte par les organisations du milieu, par exemple : Branchons-Nous/Actions interculturelles
- Tarif réduit ou gratuité offerte par la Société de transport de Sherbrooke (STS) lors d'évènements spéciaux (Fêtes du Lac, Festival des traditions du monde, etc.)

Question 4. Perte d'autonomie/isolement - Que pouvez-vous faire de manière autonome pour prévenir les inconvénients liés au vieillissement ?

Plusieurs initiatives personnelles peuvent être prises, par exemple:

- Demeurer actif, bouger, sortir de chez-soi
- Prendre soin de sa santé physique, mentale, cognitive

- Cultiver sa mémoire, demeurer actif au niveau intellectuel
- Apprendre, s'intéresser, solliciter sa curiosité
- Lire
- Faire des jeux de société
- Utiliser Internet
- Faire des projets
- Voyager
- S'impliquer, maintenir une participation sociale, faire du bénévolat
- Ne pas s'isoler
- Contrer le déconditionnement : avant les gens avait le « *Fear of missing out* », maintenant, c'est le « *Joy of missing out* »
- Retourner au travail à temps partiel
- Jardiner (jardins communautaires, partager)
- Rire, discuter, socialiser
- Côtayer ses petits-enfants
- Maintenir les liens familiaux et amicaux
- Valoriser les amitiés même lorsqu'en couple
- Visiter des gens (si on ne sort pas, on ne se rend pas compte qu'il y a des pertes cognitives)
- Valoriser la différence
- Aménager les espaces physiques (enlever les poignées rondes, trouver un ouvre-boîte adéquat, réaménager la salle de bain, etc.)
- Ne pas tout prendre pour acquis
- Faire le ménage soi-même, à son rythme
- Aller par petites étapes pour ne pas se démotiver
- Continuer ce qu'on fait déjà
- Agir en prévention
- Déménager à proximité des services
- Opter pour un appartement adapté
- Adopter de saines habitudes de vie
- Prévoir un plan d'avenir (transport, habitation, etc.)
- Accepter les limites de nos capacités, s'adapter
- Se respecter dans nos choix, dans nos goûts
- Bien dormir
- Apprécier ce que l'on a
- Accepter les pertes dont la perte du permis de conduire
- Avoir accès aux informations
- Connaître les ressources qui peuvent nous aider
- Participer au développement du système de transport



Actions du milieu :

- Programmation diversifiée dans les organismes du milieu, par exemple :
 - ✓ AQDR Sherbrooke et région : *Pensez plus tôt à plus tard*
 - ✓ FADOQ : voyages organisés
 - ✓ Sercovie : MOVE50
- Club de marche
- Université du 3^e âge (Université de Sherbrooke)

Question 5. Participation sociale/implication citoyenne - Comme citoyen, élu, intervenant que pouvez-vous faire pour votre communauté ?

Beaucoup de choses ! Voici quelques exemples :

- S'impliquer dans les comités citoyens
- Assister aux conseils municipaux, interpeler les élus, s'organiser en comité
- Faire connaître l'importance du palier municipal, les encourager, les remercier
- Assister aux réunions, à des soupers, donner son point de vue
- Profiter des contacts avec les élus, souvent plus directs dans les petites municipalités
- Favoriser la participation citoyenne
- S'inscrire, s'impliquer
- Agir comme agent mobilisateur dans son entourage
- Socialiser, intégrer, s'engager
- Participer à la vie communautaire (échelle humaine)
- Être ouvert, plus accessible (savoir-être)
- Favoriser la communication, l'échange
- Saisir les occasions, les opportunités d'échanges, être attentif
- Aller vers les aînés, vers les autres
- Exercer son droit de vote, inciter les autres à le faire
- S'informer
- Diffuser l'information dans son entourage et dans le milieu
- Utiliser le bouche à oreille pour faire connaître les ressources
- Revendiquer à tous les niveaux
- Développer un sentiment d'appartenance
- Poursuivre l'aménagement urbain et l'aménagement des parcs en tenant compte de l'accessibilité universelle et des besoins spécifiques des aînés
- Participer à l'adaptation de l'environnement physique : comme organisme représentant des personnes âgées, faire savoir à sa municipalité où sont les lacunes (trottoirs non-adaptés, porte qui s'ouvre dans le mauvais sens, etc.)
- Faire preuve d'audace – oser

« Ne demandez pas ce que l'on peut faire pour vous mais qu'est-ce que vous pouvez faire pour vous »

- Promouvoir les cours de conduite ou les services de transport communautaires, le covoiturage
- Dans les milieux ruraux, c'est parfois difficile pour les agriculteurs âgés de participer à la communauté. Les encourager en achetant leurs produits directement à la ferme. Partager les équipements agricoles
- Accepter la vieillesse comme phase de vie et changer le discours entourant celle-ci
- Reconnaître l'apport des âgés
- Tenir un registre de personnes seules, vulnérables et isolées (au niveau municipal)
- Offrir des activités stimulantes sur le plan physique, intellectuel et social (club de marche, jardin communautaire, etc.)
- Organiser et participer à des activités physiques et mentales
- Soutenir des activités intergénérationnelles (mentorat, partage d'expériences, transmission orale, etc.)
- Soutenir, servir, s'entraider
- Avoir du plaisir, organiser des *partys*, des fêtes de quartier
- Se brancher à Internet haute vitesse
- Promouvoir l'autonomie, l'indépendance
- Soutenir la transition
- Éduquer, responsabiliser
- Organiser des consultations publiques pour entendre les besoins et être à l'écoute des gens (élus municipaux)
- Mettre les gens en action (élus municipaux)



En Estrie, les âgés s'activent !

- Malgré le ralentissement observé depuis le début de la pandémie, les intervenants du milieu notent une bonne participation des âgés aux diverses activités
- Pour l'année 2020-2021, l'âge moyen des bénévoles à Sercovie était 62 ans¹²

Question 6.A Comment demeurer actif et autonome dans vos relations interpersonnelles, à la maison et dans votre communauté, malgré des incapacités ?

- Ne pas se mettre de barrière (par exemple : une personne en fauteuil roulant qui va danser lors d'un spectacle)
- Apprendre à relativiser nos limitations
- Valoriser les forces de chacun pour regagner en fierté
- Développer et maintenir son réseau social
- Développer son sens de l'humour
- Accepter les différences de chacun, ne pas vouloir forcer les autres à être comme soi
- Valoriser les échanges de service entre voisins
- Se concerter, prendre conscience des ressources du milieu
- S'impliquer dans la communauté
- Participer aux loisirs
- S'informer des ressources
- Se préparer d'avance – s'informer
- Faire des activités simples à la maison
- Adapter l'activité à nos capacités
- Oser, risquer de nouvelles activités
- Redéfinir ses priorités, s'adapter aux changements
- Savoir ce qu'on aime
- Avoir des projets à la hauteur de nos capacités, respecter ses limites
- Utiliser les moyens de communication anciens et nouveaux (Internet, téléphone)
- Poser de petits gestes de gentillesse
- Continuer de cuisiner et partager
- Relancer tous ses contacts, retracer des amis, des proches, se rendre visite
- Oser aller vers les autres
- Demander de l'aide
- Analyser nos besoins et trouver nos propres solutions
- Faire des choix parmi nos relations
- S'occuper, prévenir
- Développer de nouvelles compétences
- Former des groupes d'activités par intérêt
- Participer à des activités gratuites
- Ne pas perdre le lien
- Écrire, envoyer des cartes postales, des lettres
- Avoir de nouveaux projets



Question 6.B Quelles sont les ressources du milieu ?

Spontanément, quelques-uns se nomment comme étant leur première ressource.

Les amis, la famille, les voisins sont des ressources de première ligne.

Les personnes bénévoles, peu importe leur lieu d'engagement, sont considérées comme une ressource essentielle.

Les initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV) sont perçues comme étant une ressource inestimable sur le terrain. En effet, ce programme permet la mise en place ou le maintien de travailleurs rejoignant les personnes aînées en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation, en vue de favoriser leur accompagnement vers les ressources pertinentes de leur communauté, tout en laissant ou en redonnant à la personne aînée le pouvoir de faire des choix favorisant son mieux être.

Les professionnels de la santé et des services sociaux (TS, OC) sont importants.

Les élus représentent le bien commun, la collectivité. À ce titre, ils font partie des ressources du milieu.

Les guides, agendas et bottins conçus en région et distribués aux aînés sont un bon moyen de faire connaître les ressources. En effet, suit l'énumération d'une liste qui permet de croire que les participants connaissent bien les ressources du milieu. Ils ajoutent ne pas répertorier toutes les ressources mais savoir où ou à qui s'adresser en cas de besoin.

- Les organismes communautaires :
 - Sercovie ou l'équivalent local : ex. : activité physique, popotte roulante
 - AQDR : ex. : accompagnement en défense des droits - bail
 - Réseau d'Amis : ex. : accompagnement transport, soutien moral
 - Centre d'action bénévole : ex. : popotte roulante, référencement
 - Culture aux aînés : ex. : participation sociale – Parole de Sages (QADA)
 - Table de concertation des aînés : ex. : concertation
 - Etc.



- Les regroupements d'aînés :
 - FADOQ, Club d'Âge d'Or
 - Université du 3^e âge
 - Etc.
- La Fabrique et les marguillers

- Les associations de tous genres :
 - Associations professionnelles
 - Loisirs, plein air
 - Etc.
- Les services publics et municipaux :
 - Loisirs
 - Bibliothèque
 - Etc.
- Le CLSC
- Les arts et la culture :
 - Sentier poétique
 - Correspondance d'Eastman
 - Spectacles gratuits
 - Etc.

Il est suggéré d'offrir des activités de sensibilisation (par des intervenants) et d'information. Celles-ci devraient être davantage publiées (bouche à oreille, journaux locaux).

Aussi, les participants aimeraient que des activités soient organisées sur des sujets qui les rejoignent. Ils souhaitent que des modalités soient prévues pour faciliter l'accès (présence ou virtuel, plage horaire).



Deux conférences sur trois se sont vues attribuer un taux de satisfaction très élevé (satisfaction générale 90% +). Pour l'une d'entre elle, les participants ont jugé leur niveau de satisfaction plus bas (satisfaction générale 82%). Ils ont moins apprécié le débit trop rapide.

Les participants ont beaucoup aimé les ateliers et la plénière. Le temps accordé et leur temps de parole étaient très satisfaisants. Quelques-uns ont moins apprécié la pertinence des questions proposées.

La TRCAE était heureuse de voir un degré de satisfaction très élevé à l'égard de l'organisation, l'accueil et l'animation.

Pour l'ensemble de la journée, le taux de satisfaction était de 96%.



Lors des rencontres de concertation ayant eu lieu plus tôt dans l'année, trois enjeux ont été identifiées prioritaires : le logement, l'isolement et le maintien à domicile. La Journée de concertation régionale spéciale 2021 a permis à la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie d'informer les participants, par de courtes conférences, au sujet de ces trois enjeux.

La TRCAE a, par cette journée, encouragé la communication et la concertation entre les acteurs du milieu. Les participants ont pu échanger sur la réalité qu'ils vivent au quotidien et des enjeux auxquels ils font face. Ensemble, ils ont discuté de pistes de solution et partagé des initiatives et des actions réalisées ou amorcées dans le milieu pour favoriser le bien-être et le vieillissement actif et en santé des personnes aînées.

La Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie remercie sincèrement toutes les personnes présentes. Elle remercie chaleureusement toutes celles qui ont contribué au succès de cette journée. Un merci bien spécial à l'organisateur communautaire et aux organisatrices communautaires pour leur précieuse collaboration : Thomas, Marlène, Ani, Katherine, Marion, Mélissa et Catherine, MERCI ! Mention spéciale aussi à Guillaume Brien, Sara Vassigh et Catherine Larouche d'avoir généreusement offert leur conférence.

Un bilan sera transmis à la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec et au Secrétariat aux Aînés.

La Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie se veut le porte-voix de l'ensemble des personnes aînées de la région. Elle poursuit son rôle de relayeur d'information et d'agent de concertation avec véhémence afin d'assurer de bonnes conditions de vie aux aînés et une reconnaissance de leur apport à la communauté estrienne et à la société québécoise.



- ¹ Convention d'aide financière 2018-2023 – Entre la Ministre responsable des aînés et des proches aidants, Secrétariat aux aînés (MSSS) et les Tables régionales de concertation des aînés, ANNEXE 2 p. ii
- ² Guide d'accompagnement – *Journée de concertation régionale spéciale*, Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec – Secrétariat aux aînés, 2019
- ³ Bilan des rencontres de concertation régionale 2021 (7 MRC), Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie
- ⁴ Lors de ces moments d'échanges, les MRC composant la région de l'Estrie étaient : Sherbrooke, Memphrémagog, Coaticook, du Granit, Haut-Saint-François, les Sources, Val-Saint-François.
- ⁵ Les pourcentages sont approximatifs car certains participants jouent plus d'un rôle. Par exemple : une dame est à la fois conseillère municipale, directrice d'un organisme et bénévole et une autre est bénévole et préposée aux bénéficiaires. Dépendamment sous quel titre le participant s'est inscrit, la répartition varie.
- ⁶ Les présentations visuelles sont disponibles à la TRCAE : info@ainesestrie.qc.ca
- ⁷ Des habitations (coop) de qualité sur un site exceptionnel : www.havredespins.ca
- ⁸ Le Petit Quartier – minimaison - intergénérationnel : www.coopdeproprietaires.com
- ⁹ Ressources en entretien ménager reconnue : www.aide-domicile.ca
- ¹⁰ Immeuble locatif pour aînés autonomes : <https://www.aide-domicile.ca/index.php/residence-castonguay/>
- ¹¹ [Un texte de réflexion de Réjean Hébert : Soins à domicile : financer davantage mais surtout autrement | Réseau-1 \(reseau1quebec.ca\)](#)
- ¹² Sercovie, Rapport annuel 2020-2021

***Ce présent bilan ne tient pas compte des enjeux, pistes de solution et actions du milieu des MRC de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi.**

Vous pouvez joindre la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie par téléphone au 819 822-0204, par courriel à info@ainesestrie.qc.ca ou par la poste à l'adresse suivante : 300, rue du Conseil – bureau 311 Sherbrooke QC J1G 1J4.