

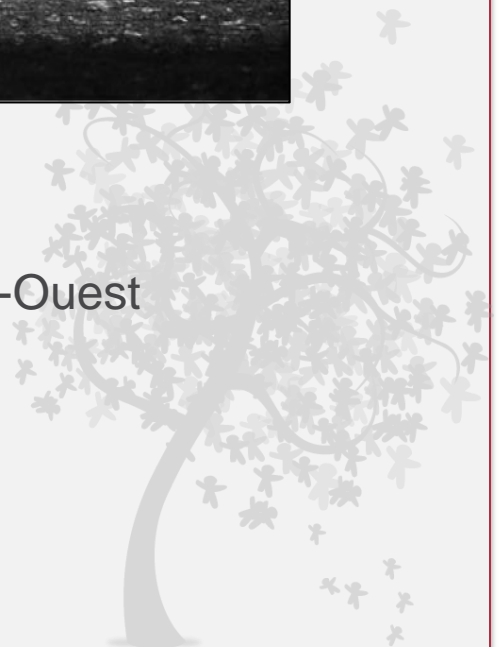
Isolement et solitude des personnes aînées en Abitibi-Ouest :

Causes, conséquences et actions
préventives à favoriser



La Table des aînés d'Abitibi-Ouest

Octobre 2014



Isolement et solitude des personnes aînées en Abitibi-Ouest





Isolement et solitude des personnes âgées en Abitibi-Ouest : Causes, conséquences et actions préventives à favoriser

Le présent document est constitué d'un rapport sur :

- Le portrait démographique des aînés en Abitibi-Ouest;
- L'isolement et la solitude des aînés : définition et facteurs de risque;
- L'analyse statistique du sondage effectué au cours de l'été 2014;
- La compilation des informations provenant de différents groupes et d'intervenants du milieu sur les initiatives pour contrer l'isolement et la solitude;
- Les recommandations et les pistes de solutions pour contrer l'isolement et la solitude.

Ce portrait sur l'isolement et la solitude des personnes âgées fut exposé dans le cadre de la journée internationale des personnes âgées, tenue le 1^{er} octobre 2014 à La Sarre, Québec.



Isolement et solitude des personnes âgées en Abitibi-Ouest : Causes, conséquences et actions préventives à favoriser

Réalisation de l'étude

Cette étude de la Table des aînés d'Abitibi-Ouest a été rendue possible grâce au soutien financier du Pacte rural de la MRC d'Abitibi-Ouest et à la collaboration du Regroupement des proches aidants Abitibi-Ouest, de la SADC d'Abitibi-Ouest et du Centre de santé et de services sociaux des Aurores-Boréales (CSSSAB).



Équipe de réalisation

Supervision :

Donald Renault, organisateur communautaire au CSSSAB en support à la coordination de la Table des aînés d'Abitibi-Ouest

Coordination, analyse et rédaction :

Cecilia Carmona, chargée du projet pour la Table des aînés d'Abitibi-Ouest et analyste à la SADC d'Abitibi-Ouest

Responsable en début de projet :

Daphné Godbout, responsable en début du mandat pour la recherche sur l'isolement et la solitude pour la Table des aînés d'Abitibi-Ouest

Conception et validation du sondage :

La Table des aînés d'Abitibi-Ouest, la SADC d'Abitibi-Ouest et le CSSSAB

Cueillette de données pour le sondage :

Organismes et bénévoles, intervenants du CSSSAB et l'équipe de la SADC d'Abitibi-Ouest

Soutien logistique et recherche :

Sandrine Lacroix, Sylvie Déziel et Claudia Mercier de la SADC d'Abitibi-Ouest

Autres collaborateurs :

CLD d'Abitibi-Ouest et Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue



Reproduction à des fins non commerciales

L'information présentée dans cette étude est accessible à des fins personnelles ou publiques, mais non commerciales, et peut être reproduite, en tout ou en partie, par quelque moyen que ce soit, sans frais ni autre permission, à moins d'avis contraire.

On demande aux utilisateurs :

- de faire preuve de diligence raisonnable en assurant l'exactitude du matériel reproduit;
- d'indiquer le titre complet du matériel reproduit et citer l'organisation qui en est l'auteure;
- d'indiquer que la reproduction est une copie d'un document produit par la Table des aînés d'Abitibi-Ouest et qu'elle n'a pas été faite en association avec cette dernière ni avec son appui.

Pour information

Table des aînés d'Abitibi-Ouest

257, rue Principale, C.P. 231

La Sarre (Québec) J9Z 2X5

Tél. : 819 333-5777 — Téléc. : 819 333-5778

Courriel : tabledesainesao@live.ca

www.tabledesainesao.com

Édition

SADC d'Abitibi-Ouest

80, 12^e Avenue Est, bureau 202

La Sarre (Québec) J9Z 3K6

Tél. : 819 333-3113 Téléc. : 819 333-3132

Courriel : sadcao@sadcao.com

www.sadcao.com | facebook.com/SADC.Abitibi.Ouest

ISBN 978-2-9809352-5-1

Dépôt légal

Bibliothèque et archives Canada — 2014

Bibliothèque et archives nationales du Québec — 2014

Ce document peut être téléchargé à l'adresse suivante : sadcao.com/rapports-de-recherche

Le genre masculin est utilisé sans aucune discrimination et dans le seul but d'alléger le texte.

Le rôle de la SADC d'Abitibi-Ouest s'inscrit dans la rédaction, la compilation et l'analyse statistique objective du questionnaire « Isolement et solitude des personnes aînées en Abitibi-Ouest », répondu par 340 personnes ainsi que la rédaction et la publication de ce rapport final.

Table des matières

REMERCIEMENTS	1
AVANT-PROPOS	3
PORTRAIT DEMOGRAPHIQUE DES AINES DE L'ABITIBI-OUEST.....	5
L'ISOLEMENT ET LA SOLITUDE EN ABITIBI-OUEST.....	9
ANALYSE DU SONDAGE.....	15
ISOLEMENT	19
SOLITUDE.....	27
ISOLEMENT ET SOLITUDE	31
ISOLEMENT ET SOLITUDE DANS LE MILIEU URBAIN ET RURAL	33
FACTEURS QUI INFLUENCENT LE NIVEAU D'ACTIVITÉ DES PERSONNES AÎNÉES.....	35
SERVICES OFFERTS DANS LE MILIEU	36
ACTIONS À POSER POUR CONTRER L'ISOLEMENT ET LA SOLITUDE.....	37
STRATÉGIES RÉALISÉES POUR CONTRER L'ISOLEMENT.....	39
RECOMMANDATIONS ET PISTES DE SOLUTIONS POUR CONTRER L'ISOLEMENT ET LA SOLITUDE.....	40
CONCLUSION	42
ANNEXE1. UNE ÉTUDE SUR L'ISOLEMENT DES AÎNÉS EN ABITIBI-OUEST INQUIÈTE	45
ANNEXE 2. NOMBRE ET POURCENTAGE D'AÎNÉS PAR SECTEUR	46
ANNEXE 3. INFORMATION SUR LES ÉCHANTILLONS PAR MUNICIPALITÉ ET SECTEUR.....	48
ANNEXE 4. SONDAGE « PORTRAIT DE L'ISOLEMENT ET DE LA SOLITUDE DES PERSONNES AÎNÉES EN ABITIBI-OUEST »	49
ANNEXE 5. ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANTS ET LES PERSONNES ÂGÉES	53
ANNEXE 6. LA TABLE DES AÎNÉS CONSULTE LA POPULATION	56
ANNEXE 7. DÉPLIANT DE LA TABLE DES AÎNÉS D'ABITIBI-OUEST	57
ANNEXE 8. NOS GÉNÉRATIONS AU CŒUR D'UN ENVIRONNEMENT SAIN.....	58
BIBLIOGRAPHIE	91



Remerciements

Au nom de la Table des aînés d'Abitibi-Ouest, j'ai le plaisir de remercier chaleureusement tous ceux et celles qui ont participé de près ou de loin à cette étude portant sur l'isolement et la solitude des personnes âgées sur notre territoire.

Cette problématique est clairement ressortie lors de notre Forum des aînés en 2012 et lors de notre tournée des secteurs en 2013.

Toutefois, il faut être visionnaire et tenter d'aller plus loin pour bien documenter ces situations et surtout voir comment y répondre. C'est en quelque sorte le sens des démarches effectuées depuis plusieurs mois.

Comme porte-parole de la Table, je ne peux que me réjouir devant l'effervescence de mes collègues pour qui le mieux-être de nos aînés et surtout l'amélioration de leur qualité de vie sont primordiaux.

Encore une fois, un grand merci à tous.

Madame Georgette Grégoire
Porte-parole de la Table des aînés d'Abitibi-Ouest



Nous tenons à remercier nos partenaires pour avoir rendu possible cette étude :



MRC d'Abitibi-Ouest pour le soutien financier offert dans le cadre du Pacte rural



Regroupement des proches aidants pour avoir parrainé la Table des aînés d'Abitibi-Ouest dans la mise en œuvre du projet



SADC d'Abitibi-Ouest pour l'analyse, la rédaction du rapport et le support à la démarche du projet

Centre de santé et de services sociaux
des Aurores-Boréales

Centre de santé et de services sociaux des Aurores-Boréales pour le soutien des intervenants au maintien à domicile et au support organisationnel et administratif



Avant-propos

L'Abitibi-Ouest fait partie de l'une des MRC du Québec dont le territoire est un des plus étendus avec très peu de population. La majorité des communautés comptent moins de 500 habitants. Selon les données des dernières statistiques en 2013, en Abitibi-Ouest, 43 % de la population est représentée par les aînés de 50 ans et plus. De plus, l'Abitibi-Ouest a le revenu et le taux de scolarité le plus bas en Abitibi-Témiscamingue.

Les facteurs de dévitalisation du territoire y sont présents. La population doit composer avec plusieurs problématiques en lien avec les déterminants dont la santé, le logement, l'alimentation et la pauvreté. De plus, les femmes plus âgées sont dans un état de vulnérabilité important.

Lors du Forum initié par la Table des aînés d'Abitibi-Ouest sous le thème « *Bilan, Partage et Vision* » sur la qualité de vie des aînés et des proches aidants en Abitibi-Ouest, en septembre 2012 suivi de la Tournée des secteurs au printemps 2013, les problématiques de l'isolement et du maintien des liens affectifs sont ressorties par tous les groupes comme une priorité accompagnée de la valorisation du rôle des aînés.

La Table de concertation des aînés d'Abitibi-Ouest regroupe une vingtaine d'organismes communautaires et institutionnels préoccupés par l'amélioration des conditions de vie des aînés sur le territoire. La problématique de l'isolement des personnes âgées, tant en milieu rural qu'en milieu urbain, est une préoccupation grandissante depuis les dernières années. La réalité géographique a souvent été évoquée pour expliquer ce phénomène chez les personnes âgées vivant en milieu rural puisqu'une majorité des activités et des services se retrouvent dans la ville centre. En ce sens, l'accès à un transport collectif semble être un enjeu important. Toutefois, nous sommes conscients que même si des avancées significatives sont souhaitables sur cette question, cela ne pourra régler en lui-même la problématique de l'isolement.

Afin de proposer de nouveaux moyens pour contrer l'isolement et la solitude des aînés tout en améliorant leur qualité de vie, nous nous pencherons sur la compréhension des causes et conséquences de l'isolement et de la solitude chez les personnes âgées en Abitibi-Ouest, ainsi que sur les initiatives réalisées localement pour contrer cette problématique. En raison de la proximité du territoire, la présente étude inclut Villebois et Valcanton.



Étapes du projet

L'étude sur la problématique de l'isolement et la solitude permet de documenter diverses informations. À cet égard, la Table des aînés d'Abitibi-Ouest a mis en place deux étapes dans la réalisation de cette recherche.

La première étape consiste à documenter :

- Les circonstances, les conséquences et l'impact de l'isolement et la solitude dans la vie des aînés;
- Les différences entre les milieux urbains et ruraux en lien avec la problématique de l'isolement;
- Et recenser les différentes stratégies réalisées localement, régionalement et extra-régionalement.

La deuxième étape du projet consiste à :

- Sonder et consulter les aînés en milieu urbain et rural;
- Consulter les organismes et les personnes impliquées à la cause des aînés en Abitibi-Ouest afin de comprendre davantage les différentes causes et solutions envisagées sur le territoire pour contrer l'isolement et la solitude;
- Envisager de nouvelles pratiques pour briser l'isolement et la solitude des personnes aînées, toujours en distinguant les réalités des milieux urbains et ruraux.

En résumé, les informations obtenues grâce à la documentation, le sondage et le « focus » groupe, ont permis d'alimenter ce portrait qui se veut un outil très important pour la Table des aînés d'Abitibi-Ouest. Celui-ci permettra de mettre en place les moyens nécessaires pour contrer l'isolement et la solitude que vivent nos aînés et ainsi améliorer leur qualité de vie.



Portrait démographique des aînés de l'Abitibi-Ouest

Territoire

La MRC de l'Abitibi-Ouest se démarque des autres MRC par son nombre élevé de municipalités. Ayant une superficie d'un peu plus de 3 300 km², l'Abitibi-Ouest compte plus d'une vingtaine de municipalités pouvant être regroupées en cinq secteurs :

- **Secteur Centre** : La Sarre, St-Vital de Clermont, Val St-Gilles, St-Eugène de Chazel, St-Janvier de Chazel, Macamic secteur Colombourg, Clerval, Mancebourg, île Nepawa
- **Secteur Nord** : Normétal, Dupuy, Desmeloizes, La Reine
- **Secteur Sud** : Duparquet, Palmarolle, Gallichan, Roquemaure, Ste-Germaine Boulé, Rapide-Danseur
- **Secteur Est** : Taschereau, Macamic, Authier, Authier-Nord, Languedoc, Laferté, Poularies

Population

En 2013, il a été estimé que la MRC d'Abitibi-Ouest avait une population de 21 048 habitants¹, la densité se traduisant par 6,2 habitants par kilomètre². La population des municipalités varie donc entre 120 et 7 200 habitants.

Âge

En 2013, l'âge moyen de la population de l'Abitibi-Ouest était de 42,6 ans², elle dépassait légèrement l'âge moyen au Québec. La MRC d'Abitibi-Ouest se retrouve dans un processus de vieillissement de la population. En fait, 3 814 personnes ont 65 ans et plus, ce qui représente 18 % de la population dont plus de la moitié (53 %) sont des femmes (voir figure 1). Selon les projections démographiques de l'Institut de la statistique du Québec, les aînés seront plus nombreux en 2023 et leur poids démographique sera plus important sur le territoire qu'en 2013 (25,8 % contre 18 %). Le *tableau 1* nous présente la population des personnes aînées vivant sur le territoire de l'Abitibi-Ouest en 2013, selon les catégories d'âge et le sexe.

Tableau 1. Source : Estimation de la population des MRC selon l'âge et le sexe, 2013 (Statistique Canada)

Groupes d'âge	Hommes	Femmes	Totaux hommes/femmes
50-64 ans	2 823	2 529	5 352
65-74 ans	1 082	1 088	2 170
75-84 ans	549	636	1 185
85 ans et plus	165	294	459
Total	4619	4547	9167

¹ Estimation de la population des MRC selon l'âge et le sexe, au 1^{er} juillet des années 1996 à 2013.

Sources : Statistique Canada, Division de la démographie et Institut de la statistique du Québec, Direction des statistiques sociodémographiques.

² L'Observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue. Âge moyen de la population, Abitibi-Témiscamingue, 2013P.

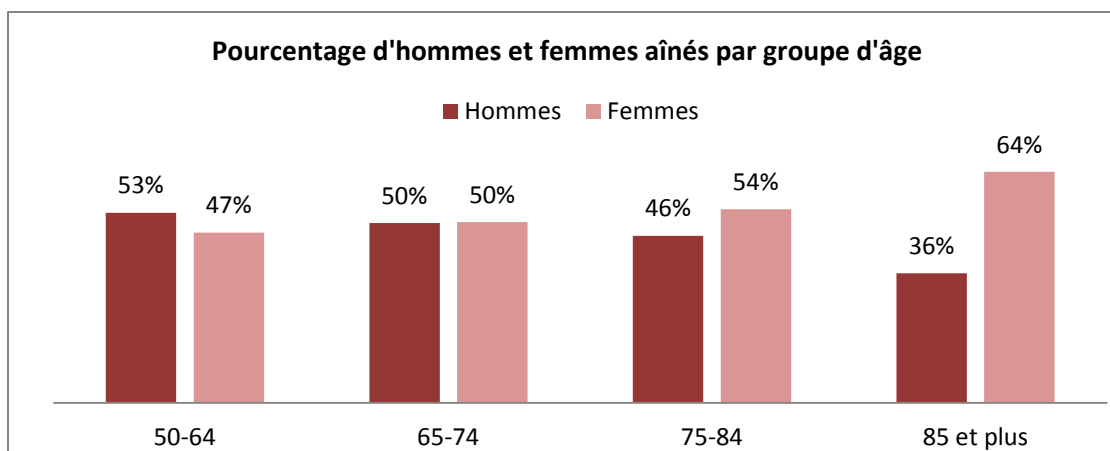


Figure 1 Source : Statistique Canada, Estimation de la population des MRC selon l'âge et le sexe pour 2013

Espérance de vie

Au Québec, l'espérance de vie a augmenté significativement ces trois dernières décennies. Dans le cas de l'Abitibi-Témiscamingue, pour un homme, l'espérance de vie est passée de 69,5 ans, pour la période de 1980-1982, à 77,3 ans en 2009-2011. Pour une femme, elle passe de 77,4 ans à 81,9 ans³.

Situation de vie

Étant donné que l'espérance de vie des femmes est plus longue que celle des hommes, nous retrouvons un nombre plus élevé de femmes vivant seules. Dans le recensement de 2011 de la MRC d'Abitibi-Ouest, nous retrouvons 1 065 femmes âgées de 65 ans et plus vivant seules, comparativement à 860 hommes. La figure 2 démontre la tendance des femmes à vivre seules en ménage privé⁴ quand l'âge augmente. En revanche, le pourcentage d'hommes vivant seuls tend à diminuer.

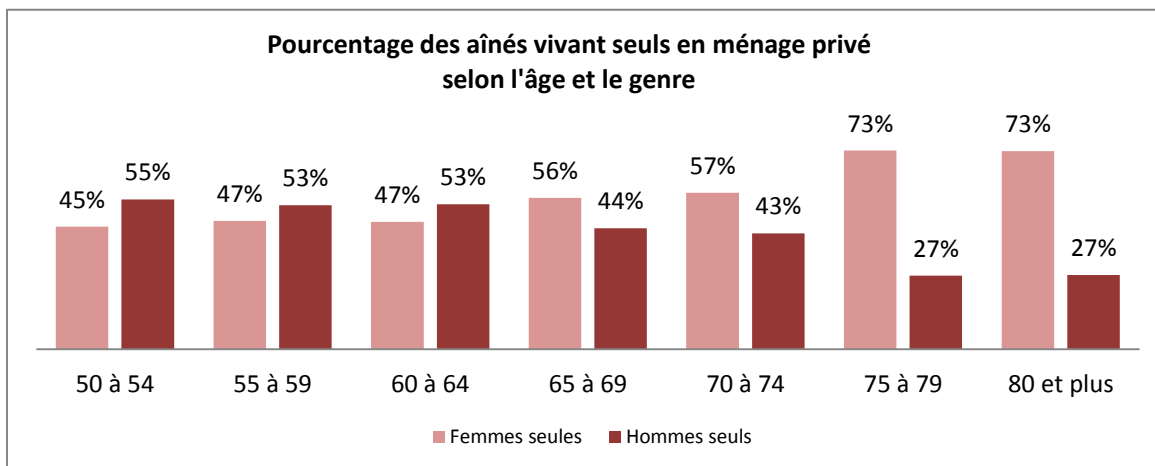


Figure 2. Statistique Canada, Recensement 2011, Tableau 98-312-XCB2011031

³ Source : L'observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue. Espérance de vie à la naissance selon le sexe, Abitibi-Témiscamingue et Québec, 1980-1982 à 2009-2011.

⁴ Ménage privé : terme utilisé par Statistique Canada pour désigner un ensemble de personnes (composé d'une ou plusieurs personnes, apparentées ou non) occupant un même logement privé (ensemble de pièces d'habitation).



À la figure 3, nous pouvons observer qu'en Abitibi-Ouest, 3 255 personnes âgées de 65 ans et plus vivent en ménage privé (88 %). Comme observé à la figure 3, la plupart vivent accompagnés dont la majorité en couple. Le tiers des personnes vivant en ménage privé sont seules, situation de vie qui rend les personnes plus vulnérables. D'autre part, même si seulement 420 aînés de 65 ans et plus habitent en ménage collectif⁵ (12 %), ce sont les aînés de 80 ans qui sont les plus représentatifs avec un nombre de 295 personnes.

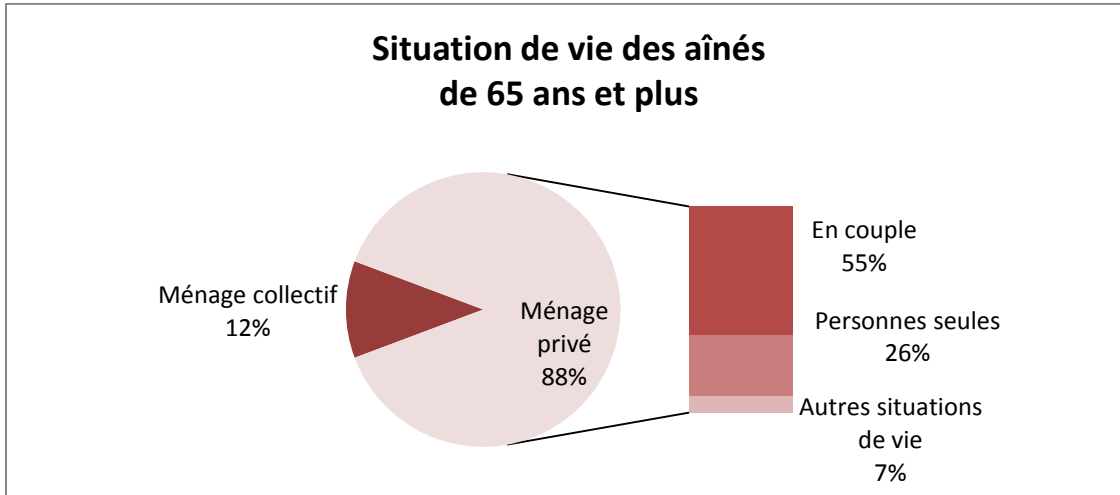


Figure 3. Population âgée de 65 ans et plus dans les ménages privés et collectifs, MRC d'Abitibi-Ouest.
Source : Statistique Canada, Recensement 2011 et le Tableau 98-312-XCB2011031.

Milieu de vie

Selon l'institut du Québec, en 2012, 45 % des aînés de 65 ans et plus vivent en milieu rural, où l'accès aux services est plus difficile et 55 % en milieu urbain.

Scolarité

Comme démontré dans le tableau 2, la plupart des aînés de 65 ans et plus ont peu ou pas de scolarité (61 %). Seulement une faible proportion des aînés ont des études de niveau secondaire ou supérieur (39 %). L'accessibilité aux institutions d'enseignement pourrait expliquer en partie cette situation ainsi que la nécessité des revenus de travail associée à la situation économique des familles.

Tableau 2. Statistique Canada, Enquête nationale auprès des ménages de 2011, produit numéro 99-012-X2011047

Niveau de scolarité des aînés de 65 ans et plus	Pourcentage hommes/femmes
Aucun certificat ou diplôme	2 000 (61 %)
Diplôme d'études secondaires ou équivalent	450 (14 %)
Diplôme postsecondaire	805 (25 %)
Total	3 255

⁵ Ménage collectif : terme utilisé par Statistique Canada pour désigner une personne ou un groupe occupant un logement collectif, sont inclus les établissements religieux, les pensions et maisons de chambre, les maisons de repos, les hôpitaux, les centres d'accueil, les foyers collectifs, les résidences de personnel, etc.



Revenu

Il n'est pas rare que les aînés vivent sous le seuil de faible revenu⁶. En 2011, en Abitibi-Ouest, 815 personnes de 65 ans et plus (25 %) ont vécu sous le seuil de faible revenu⁷, touchant une plus grande proportion de personnes aînées vivant seules. Principalement, ce sont les femmes seules dont le revenu de retraite est souvent moins élevé que ceux des hommes. En 2012, malgré les revenus de la pension de sécurité de la vieillesse, 2 191 aînés de 65 ans et plus (60 %) de l'Abitibi-Ouest ont demandé le supplément de revenu garanti⁸ pour satisfaire leurs besoins de base⁹.

État de santé

L'espérance de vie a augmenté durant les dernières années. Cependant, la santé des personnes commence à se détériorer à partir de 64 ans pour un homme et 66,9 ans pour une femme. De plus, on constate un taux d'hospitalisation supérieur au reste du Québec. Pour l'année 2006-2007 à 2009-2010, 1 136 hospitalisations de courte durée ont été comptabilisées. La plupart de ces hospitalisations étaient reliées à des maladies de l'appareil circulatoire, digestif, respiratoire ou des tumeurs malignes, toutes des maladies qui sont souvent liées au vieillissement.

⁶ Seuil de faible revenu (SFR) : Notion utilisée par Statistique Canada pour évaluer la proportion de la population dont les revenus sont inférieurs à ceux estimés et nécessaires pour la satisfaction des besoins de base (nourriture, vêtements et logement).

⁷ Population dans les ménages privés selon le groupe d'âge et le sexe et ayant un faible revenu en 2011 fondé sur la mesure du faible revenu après impôt. Source : Statistique Canada, Enquête nationale sur les ménages.

⁸ Supplément de revenu garanti : revenu additionnel, fourni par le gouvernement fédéral, pour les aînés à faible revenu, prestataires de la pension de la Sécurité de la vieillesse.

⁹ Service Canada, Abitibi-Témiscamingue, Direction de l'analyse socioéconomique.



L'isolement et la solitude en Abitibi-Ouest

Les principales problématiques des conditions de vie des personnes âgées sont l'isolement et la solitude. Selon l'étude intitulée « *Portrait des personnes âgées d'Abitibi-Ouest* » présentée lors du Forum des aînés en septembre 2012, 66 % des répondants au sondage sur le territoire d'Abitibi-Ouest vivaient l'isolement.

Comme le démontre la figure 4, il y a différentes problématiques vécues par les personnes âgées dans leur secteur de résidence et qui peuvent se relier à l'isolement. Notamment, on y retrouve le manque d'information des activités offertes, le transport et le revenu insuffisant.

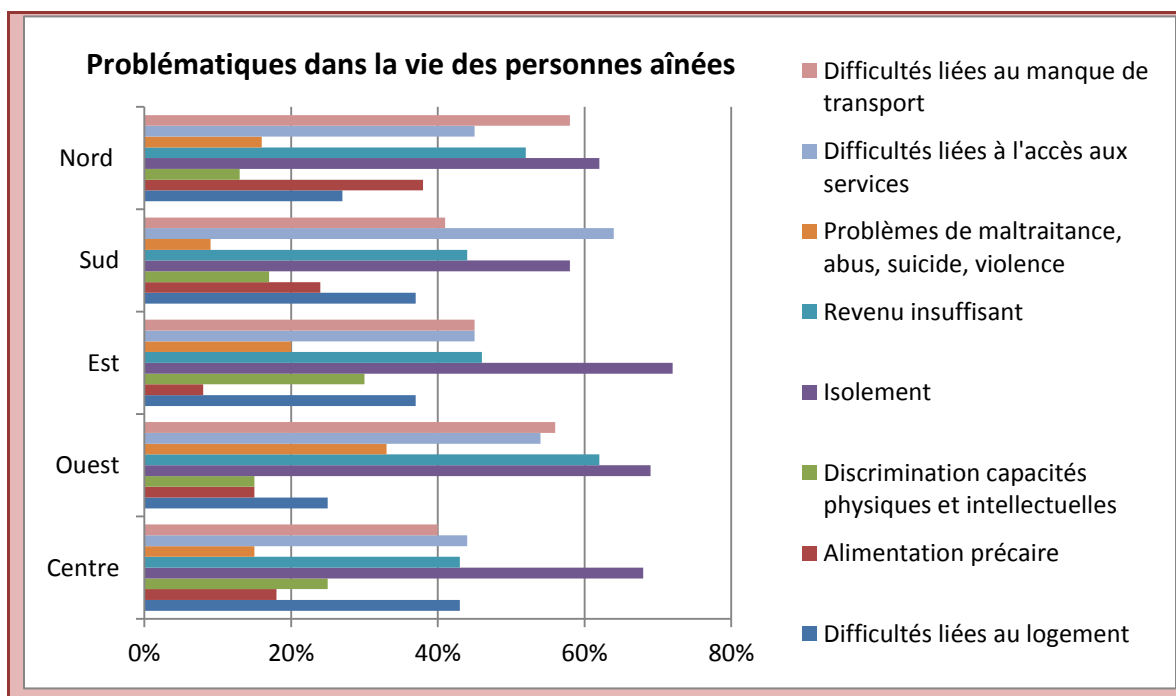


Figure 4. Principales problématiques des personnes âgées ayant répondu au sondage sur la qualité de vie des aînés et des proches aidants en Abitibi-Ouest. Source : Table des aînés d'Abitibi-Ouest (2012).



Différence entre isolement et solitude

Dans le but de bien comprendre la différence entre l'isolement et la solitude comme deux concepts distincts, mais complémentaires dans l'analyse d'une problématique, il est important de définir l'isolement et la solitude de la façon suivante :

Isolement : Il est mesurable par le nombre de contacts sociaux qu'une personne entretient dans sa vie quotidienne. On dit qu'une personne est isolée lorsqu'elle entretient *peu de contact avec d'autres personnes*.

Il y a deux types d'isolement :

- **Volontaire** : créé par la personne même (répond rarement aux invitations, sort rarement de chez elle, etc.)
- **Involontaire** : créé par des éléments hors de son contrôle (les services de transport, lieu de résidence, ethnie, langue parlée, etc.)

Solitude : Sentiment de vide, de privation ou de tristesse. La solitude ne se joue pas dans la quantité de ses relations, mais dans la qualité de celles-ci.

Facteurs de risque à vivre l'isolement

Réseau familial

La famille est un facteur important en ce qui concerne l'isolement des personnes âgées. Ayant des familles de moins en moins nombreuses, le réseau formel¹⁰ de soutien à domicile se voit grandement diminué. Même si la plupart des aînés entretiennent de bonnes relations avec leur réseau de soutien, les aînés limitent les rencontres pour éviter que les proches s'inquiètent inutilement. De plus, la séparation du milieu familial est plus évidente, la relation grands-parents et petits-enfants a souffert des changements dans les dernières années. En fait, il y a moins de contacts familiaux.

Le taux de divorce qui est en augmentation aura également un impact sur l'isolement des personnes, ce qui fait en sorte qu'il y aura un plus grand nombre de personnes vivant seules. Le caractère individualiste de notre société va influencer l'isolement de nos aînés. Effectivement, les personnes âgées venant de sociétés différentes de la nôtre ne vivent pas l'isolement de la même façon. Exemple, dans les pays orientaux, la famille prend en charge l'aîné, et ce, jusqu'au décès de celui-ci.

Âge

La plupart des statistiques s'entendent pour dire que l'espérance de vie est plus élevée chez la femme que chez l'homme, c'est pourquoi nous pourrions retrouver plus de femmes vivant de l'isolement que d'hommes.

¹⁰ On comprend par un réseau formel comme les contacts sociaux directs de la personne (famille, amis).



L'éloignement géographique

Le territoire de l'Abitibi-Ouest s'étend sur plus de 3 300 km². Il y a 22 municipalités et 2 territoires non organisés. De ce fait, il est difficile d'offrir des services accessibles à l'ensemble des aînés de la MRC. De plus, le réseau formel pourrait se trouver éloigné, ce qui est d'autant plus difficile pour les aînés d'entretenir une relation et d'avoir du soutien de ce dernier. En ce qui concerne les services de restauration et de dépanneurs, il y a une perte des services de proximité dans les milieux ruraux. La fermeture de dépanneurs et de restaurants va en augmentation dans les municipalités défavorisées.

Transport

Le transport en commun étant peu accessible en Abitibi-Ouest, il est plus difficile pour les aînés de se déplacer dans la MRC. En effet, le transport interne gratuit pour se rendre aux activités n'est pas disponible dans toutes les municipalités. Le transport à coût réduit est offert seulement en cas de maladie ou de suivi médical.

Bien que la MRC d'Abitibi-Ouest offre le service de transport collectif rural « Coup de pouce », la plupart des aînés ne le connaissent pas.

Participation aux activités et services offerts

Certains services sont offerts, mais ils ne sont pas accessibles à toute la population. On constate que plusieurs services sont méconnus de la population :

- Les activités manquent de participation dans la plupart des municipalités. Les responsables mentionnent qu'avant, la participation était plus active.
- Il y a un manque de relève pour le bénévolat. L'esprit de coopération diminue ce qui fait un réseau limité de bénévoles.
- Le soir, les gens ne veulent pas sortir. En hiver, le facteur froid isole encore plus les aînés.
- L'isolement volontaire est présent, car il y a un manque d'intérêt et la motivation à participer aux activités. En hébergement, les gens préfèrent rester dans leur chambre alors qu'en résidence, les gens préfèrent rester tranquilles chez eux.
- La différence entre les générations démontre le manque d'intérêt de certains groupes d'âge à participer aux activités. Les aînés de 50-64 ans ont des intérêts et des goûts différents comparés aux aînés de 65-74 ans, 75-84 ans et 85 ans et plus.
- En ce qui concerne la promotion des services et des activités, les gens ne ramassent pas l'information disponible sur les activités des organismes. Il y a une habitude à développer pour que les gens cherchent l'information disponible. Malgré l'annonce des services offerts, les gens n'aiment pas lire (le visuel pourrait être mieux pour aider à la compréhension).



Moyens financiers

Les moyens financiers peu élevés des personnes âgées jouent un rôle considérable sur leur isolement. N'ayant pas beaucoup d'argent, il n'est pas rare de voir des aînés se priver d'activités sociales pour économiser au cas où il leur arriverait quelque chose. En plus d'être un facteur d'isolement, l'état financier d'une personne âgée est également un stress constant. Avec les fluctuations du marché et l'instabilité économique, les personnes âgées doivent prévoir davantage leur budget et parfois même recommencer à travailler pour s'assurer d'une sécurité financière.

Âgisme

L'âgisme se définit comme une attitude de discrimination ou de ségrégation à l'encontre des personnes âgées¹¹. L'utilisation du terme « aîné » a souvent une perception négative. Il n'est pas rare de voir des personnes âgées victimes de l'âgisme dans leur propre réseau formel. Cette forme de discrimination amène les personnes âgées à se faire exclure, puisqu'elles sont considérées comme des personnes inutiles, qui coûtent cher à la société et qui n'ont plus rien à apporter à la vie en communauté. Les personnes âgées qui subissent cette discrimination sont portées à s'isoler pour éviter de subir les méfaits. En s'isolant, elles entretiennent cette discrimination et sont plus à risque d'être victime de mauvais traitement. Les gens disent être isolés et ressentir de la solitude, car ils sont mal entendus, jugés par les autres, handicapés et en mauvaise santé. D'autre part, leur implication comme proche aidant limite leurs sorties et rencontres avec les autres.

Situation de vie

Beaucoup d'aînés en hébergement à La Sarre sont originaires des petits villages ruraux. Les hommes sortent plus que les femmes pour se rencontrer entre amis.

De plus en plus les aînés préfèrent aller en hébergement, car l'entretien de leur maison devient difficile et les services de réparation sont chers. En effet, l'aide à domicile est difficile à obtenir pour l'entretien ménager.

Conséquences de l'isolement

Comme mentionné précédemment, plusieurs facteurs peuvent mener à l'isolement d'une personne âgée. Ces facteurs peuvent avoir des conséquences négatives et un impact considérable sur la vie de la personne âgée, mais également sur la vie du réseau de soutien. Par exemple, la détérioration de la santé, la dépression, les difficultés dans les relations sociales, etc.

¹¹ Larousse (s.d.) Définition de l'âgisme. Consulté le 31 janvier 2014 sur le site <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/%C3%A2gisme/1666>



Isolement dans les milieux urbain et rural

L'isolement dans les milieux urbain et rural se vit de différentes façons selon les conditions de vie de la personne : sa situation financière, son réseau social ou la capacité d'adaptation. Certainement, le milieu urbain est différent du milieu rural. Par exemple, les choix d'activités et des services offerts par les organismes sont plus nombreux en milieu urbain. Notons qu'en Abitibi-Ouest, Villebois et Valcanton, il a été estimé en 2013 que le pourcentage des aînés de 50 ans et plus vivant au milieu rural représentait 49 % et en milieu urbain 51 %, voici donc les différences entre le milieu urbain et rural.

Milieu urbain

Dans le milieu urbain, où le bassin de population est plus élevé, la proximité des services et de l'information est plus accessible. Le réseau formel est plus souvent établi en milieu urbain pour différentes raisons, dont entre autres pour le travail. On est souvent porté à croire que les personnes aînées provenant du milieu urbain ne vivent pas d'isolement puisqu'elles sont à proximité des services et de leur réseau formel. Cependant, l'isolement en milieu urbain est aussi présent qu'en milieu rural, il est seulement vécu différemment sur certains aspects.

L'individualisme de la société amène certaines personnes aînées à vivre de l'isolement social. Il n'est pas rare de voir une personne aînée vivre dans un immeuble à appartements et n'avoir aucun contact avec ses voisins. Ces personnes se retrouvent seules dans un bassin de population à proximité. Le problème se voit aussi en centre d'hébergement, les personnes sont isolées par peur de se joindre aux autres ou parce que leur maladie crée des malaises auprès des autres bénéficiaires.

Quoique les services soient à proximité, cela ne veut pas dire que les personnes aînées prennent le temps d'en bénéficier. Plusieurs facteurs peuvent être à considérer tel le transport, les coûts, l'accessibilité au bâtiment, etc.

Milieu rural

L'isolement en milieu rural est parfois plus évident, qu'en milieu urbain. La faible densité de population dans les milieux ruraux se voit surtout par les maisons distancées dans les rangs. Bien que l'esprit de communauté soit plus présent en milieu rural, l'isolement est souvent vécu par le manque de services disponibles.

Le manque de transport implique que les personnes aînées restreignent leurs activités sociales. Ne pouvant se déplacer facilement en raison des frais attribuables au déplacement, par exemple en taxi, et par manque de transport en commun, les personnes en milieu rural sont isolées involontairement.



Il est courant que le coût des loyers soit plus abordable en milieu rural. Sachant que certaines personnes âgées ont un faible revenu, il est plus difficile pour celles-ci de vivre, d'un point de vue financier. Cependant, cette condition financière les amène à s'isoler puisqu'elles ne sont pas en mesure de participer à des activités sociales ou autres.

La proximité des activités et des services n'est pas toujours adaptée pour les milieux ruraux. Le fait de ne pas avoir d'activité sociale ou de service à proximité amène la population rurale à s'isoler davantage.



Analyse du sondage

Objectif du sondage

La réalisation d'un sondage a permis de rejoindre de façon confidentielle les aînés de 50 ans et plus, afin de connaître leur situation face à l'isolement et la solitude. Cette consultation s'est déroulée en mai-juin 2014 dans toutes les municipalités du territoire pouvant rejoindre 340 aînés de groupes d'âge différents vivant une situation de vie différente.

Le questionnaire permet de récolter diverses informations sur le mode de vie des personnes aînées : les causes et conséquences de l'isolement et de la solitude, le niveau de participation aux activités et la satisfaction des services offerts par les organismes. De plus, un espace ouvert a été destiné pour que les répondants inscrivent leurs suggestions et leurs commentaires afin de contrer l'isolement et la solitude.

La cueillette d'information nous permet de répondre aux différents questionnements qui se soulèvent par rapport à l'isolement et la solitude. Voici quelques questions visées par l'étude :

- Est-ce que l'isolement et la solitude affectent de façon égale les hommes et les femmes?
- Y a-t-il un groupe d'âge d'aînés plus isolé qu'un autre?
- Est-ce que la situation de vie des aînés est propice à l'isolement et la solitude, telle que le mode de vie, l'état de santé, le réseau social, le niveau d'activité et le revenu annuel?
- Quels facteurs causent l'isolement involontaire dans les secteurs de l'Abitibi-Ouest?
- Pourquoi les aînés s'isolent-ils volontairement?
- Est-ce que les aînés isolés vivent aussi la solitude? Pour quelles raisons?
- Quelles sont les conséquences de l'isolement et de la solitude?
- Quelle est la différence entre le milieu rural et urbain par rapport à l'isolement et la solitude?
- Quelles sont les actions à poser pour contrer l'isolement et la solitude?



Méthodologie du sondage

Répondants et taux de réponse

Selon le dernier recensement en 2011, réalisé par Statistique Canada, la population d'aînés en Abitibi-Ouest est de 9 095¹². Le sondage réalisé par la Table des aînés nous a permis de compiler des informations provenant de 340 aînés résidants dans toutes les municipalités d'Abitibi-Ouest. Pour ce faire, un échantillonnage a été réalisé pour cibler un taux représentatif de réponses. La population aînée ayant répondu au sondage est de 3,7 % de l'ensemble des aînés de l'Abitibi-Ouest (voir les annexes).

Distribution des questionnaires

La principale façon de distribuer les questionnaires pour le sondage a été en format papier. Toutefois, des appels téléphoniques ont permis de rejoindre les aînés de toutes les municipalités de l'Abitibi-Ouest. Au total, 269 questionnaires en format papier furent répondus et 71 appels téléphoniques.

La distribution des questionnaires aux aînés fut possible grâce à la collaboration des organismes visant à améliorer la qualité de vie des personnes âgées et aux intervenants du CSSSAB rendant visite aux personnes âgées à leur résidence pour un suivi à domicile (incluant les résidences privées et les hébergements).

Secteurs d'étude

Comme il a déjà été mentionné, toutes les municipalités de l'Abitibi-Ouest ont été considérées dans l'étude. L'analyse du sondage s'est effectuée pour les quatre secteurs qui divisent le territoire. Alors, le regroupement sur le territoire de l'Abitibi-Ouest, Villebois et Valcanton¹³ est le suivant :

- **Secteur Centre** : La Sarre, St-Vital de Clermont, Val St-Gilles, St-Eugène de Chazel, St-Janvier de Chazel, Macamic secteur Colombourg, Clerval, Mancebourg, Île Nepawa.
- **Secteur Nord** : Normétal, Dupuy, Desmeloizes, La Reine, Valcanton, Villebois.
- **Secteur Sud** : Duparquet, Palmarolle, Gallichan, Roquemaure, Ste-Germaine Boulé, Rapide-Danseur.
- **Secteur Est** : Taschereau, Macamic, Authier, Authier-Nord, Languedoc, Laferté, Poularies.

¹² Afin d'avoir le nombre total des aînés par municipalité, nous avons pris en considération les données du recensement effectué en 2011, toutefois, selon les estimations pour 2013, en Abitibi-Ouest la population d'aînés de 50 ans et plus, est au nombre de 9 166.

¹³ Afin d'obtenir un nombre de réponses représentatives des municipalités par rapport à la population totale, un échantillonnage proportionnel a été effectué pour avoir un nombre minimum de répondants par secteur. Or, la participation des aînés de certaines municipalités a été plus ou moins active. C'est pourquoi les données furent pondérées en attribuant le poids que chaque municipalité représente dans la population, afin de refléter les caractéristiques de la population des aînés par secteur.



Information sur les répondants

Âge

En Abitibi-Ouest, les aînés de 50-64 ans représentent 58 % de la population des aînés. Dans le cadre de l'étude portant sur l'isolement et la solitude, on prend en considération que la situation de vie des aînés est en fonction du groupe d'âge auquel ils appartiennent. Par exemple, avant l'âge de 65 ans les personnes sont encore généralement sur le marché du travail et elles habitent encore de façon indépendante dans leur résidence. À cet effet, les échantillons considérés dans le sondage sont plus représentatifs pour le groupe d'âge de 65 ans et plus que pour celui de 50-64 ans.

Le tableau 3 ci-après présente la répartition et la représentativité des groupes d'âge considérés dans le sondage.

Tableau 3. Groupes d'âge d'aînés dans la population totale et dans l'échantillon (nombre et pourcentage).

Groupes d'âge	Nombre et % total d'aînés		Répondants par groupe d'âge (échantillon)		Taux de réponse par groupe d'âge (population réelle)
	Nombre	%	Nombre	%	%
50-64	5275	58 %	44	13 %	1 %
65-74	2183	24 %	102	30 %	5 %
75-84	1182	13 %	123	37 %	10 %
85 plus	455	5 %	67	20 %	15 %
Total	9095	100 %	336	100 %	

Genre

En Abitibi-Ouest, selon les estimations de la population en 2013¹⁴, le nombre d'hommes aînés de 50 ans et plus est presque égal à celui des femmes (4 619 contre 4 547). D'ailleurs, même si le sondage a été adressé à tous les aînés en général, les femmes sont celles ayant répondu au sondage en plus grande proportion soit 80 % des femmes contre 20 % pour les hommes. Le sondage comporte donc certaines limites, il n'est pas possible de faire une analyse distincte sur l'isolement des hommes et des femmes étant donné la faible représentativité d'hommes. En conséquence, les résultats présentés correspondent à l'ensemble des répondants au sondage provenant de toutes les municipalités d'Abitibi-Ouest ainsi que de Villebois et Valcanton. Le tableau 4 nous fait part de la représentativité des aînés dans chaque secteur d'étude en Abitibi-Ouest et dans l'échantillon du sondage.

¹⁴ Estimation de la population des MRC selon le groupe d'âge et le sexe 2013. Source : Statistique Canada, Division de la démographie et Institut de la statistique du Québec, Direction des statistiques sociodémographiques.



Tableau 4. Représentativité de la population âgée dans les secteurs de l’Abitibi-Ouest et dans l’échantillon.

Secteurs	Représentativité d’aînés en Abitibi-Ouest	Représentativité des secteurs dans l’échantillon
Centre	45 %	38 %
Nord	20 %	15 %
Sud	12 %	27 %
Est	23 %	20 %

Conditions de vie des répondants

Les informations recueillies sur les conditions de vie des personnes âgées permettent de comprendre les facteurs possibles causant l’isolement et la solitude. D’abord, la première analyse effectuée a pour but de décrire la situation de vie des aînés participants au sondage.

Accompagnement

Il est important de mentionner que les aînés sondés habitent avec leur conjoint (40 %) et seul (39 %). En troisième place, on retrouve ceux qui sont résidants dans les hébergements (14 %) ou ayant d’autres types d’accompagnement (7 %).

État de santé

La moitié des répondants disent avoir une bonne santé (50 %). Le tiers la qualifie comme moyen (31 %). Peu de répondants mentionnent avoir une mauvaise santé (13 %) ou au contraire mentionnent avoir une très bonne santé (9 %).

Réseau social

Favorablement, les répondants sont bien entourés par un réseau social, car ils disent que la famille, les amies, les connaissances sont présentes (60 %) ou très présentes (30 %). Seulement 10 % des répondants mentionnent avoir un réseau social absent.

Visite proche

La visite d’amis, de la famille ou de connaissances pour la moitié des répondants est habituelle (53 %), pour le tiers est fréquente (32 %) et pour le quart, la visite est considérée comme rare, peu fréquente ou absente (15 %).

Niveau d’activité

Le niveau d’activité pour la moitié des répondants est modéré (56 %), et pour l’autre moitié, répartie en bas (23 %) et élevée (21 %).

Revenu annuel

Peu de répondants au sondage ont un revenu de plus de 25 000 \$ (16 %). La majorité bénéficie d’un revenu de moins de 17 000 \$ (45 %) et entre 17 000 \$ -25 000 \$ (39 %).



Isolement

L'étude révèle que l'isolement n'est pas une problématique à grande échelle, mais un problème qui touche une minorité des aînés ayant certaines caractéristiques. En effet, deux aînés sur dix mentionnent être isolés. Autrement dit, 20 % des répondants affirment vivre de l'isolement. Par ailleurs, cet isolement est manifesté parmi certains aînés comme un désir d'être seul et tranquille dans leur foyer, c'est-à-dire volontairement. Par contre, d'autres aînés mentionnent qu'un tel isolement est involontaire (figure 5).

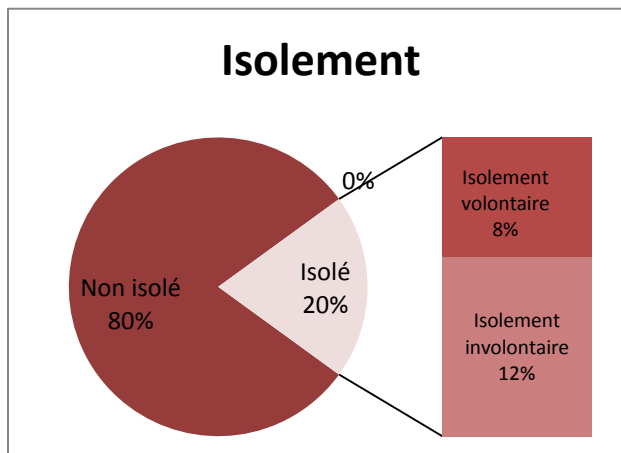


Figure 5. Taux d'isolement chez les répondants au sondage

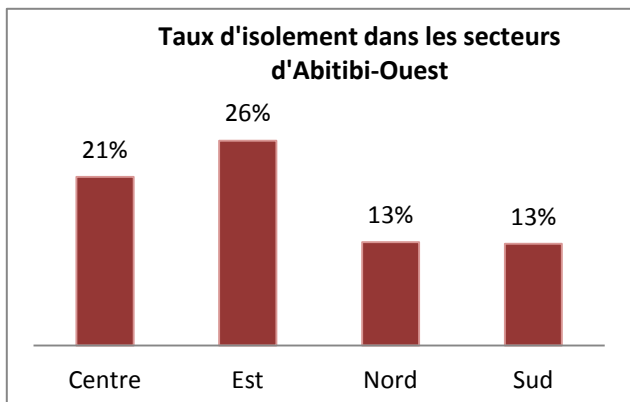


Figure 6. Taux d'isolement dans les secteurs d'Abitibi-Ouest, selon les répondants résidant dans ces secteurs.

De plus, le taux d'isolement varie d'un secteur à l'autre. Tel que l'on observe dans la figure 6, le secteur Est a un pourcentage plus élevé d'aînés isolés que les autres secteurs¹⁵. En somme, le taux d'isolement des aînés est plus présent dans les secteurs Est (26 %) et Centre (21 %) tandis que pour le Nord et le Sud l'isolement est plus faible (13 %).

¹⁵ Il faut prendre en considération que les pourcentages présentés du taux d'isolement correspondent à l'échantillon ou la représentativité des femmes est plus élevée et d'où certains groupes d'âge sont plus représentatifs que dans la population réelle.



Isolement volontaire et involontaire

Comme il avait été expliqué, l'isolement d'une personne peut être un choix optionnel. Selon les données recueillies et tel qu'identifié à la figure 7, 40 % des gens isolés considèrent que c'est un choix volontaire. Ce résultat nous amène à constater que la majorité des aînés sont isolés à cause de facteurs hors de leur contrôle, c'est-à-dire involontairement.

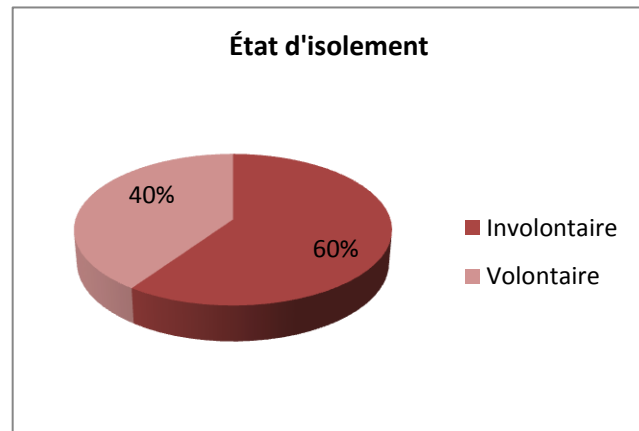


Figure 7. Taux d'isolement volontaire et involontaire, selon les répondants ayant dit être isolés.

La figure 8 dévoile le taux d'isolement par secteur selon l'état volontaire ou involontaire de l'isolement chez les répondants. D'abord, on observe que l'isolement involontaire est plus élevé dans le secteur Centre (68 %) et Est (63 %) tandis que pour le Nord et Sud l'isolement volontaire est plus présent. Il nous reste à identifier les facteurs causant l'isolement chez les personnes aînés. À ce sujet, nous analyserons plus en profondeur les causes qui amènent l'isolement involontaire soit la situation de vie des aînés et les facteurs externes. En ce qui concerne l'isolement volontaire, nous mentionnerons les raisons générales pour lesquelles les aînés préfèrent ce style de vie.

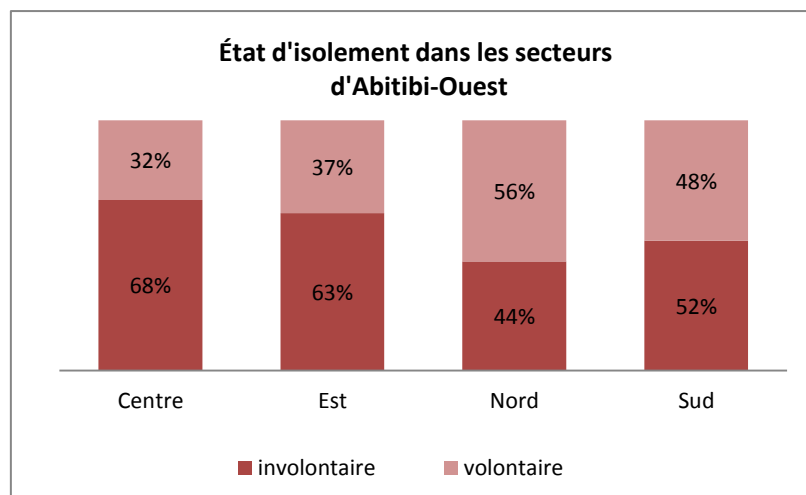


Figure 8. Pourcentage de l'isolement involontaire selon les répondants demeurant dans les secteurs de l'Abitibi-Ouest.



Caractéristiques des personnes isolées

Différents facteurs influencent l'isolement d'une personne aînée. En principe, l'âge et le sexe sont les premiers facteurs à considérer. Afin de vérifier si les aînés de certains groupes d'âge sont plus susceptibles que d'autres, on va analyser en premier lieu le taux d'isolement par âge. En second lieu, pour détecter si l'isolement touche plus les hommes que les femmes, on va analyser le taux d'isolement selon le sexe des répondants.

Isolement selon le sexe des répondants

Tel que nous pouvons le voir dans le tableau 5 ci-dessous, même si le nombre de femmes ayant répondu au sondage est surreprésenté, le taux d'isolement des femmes est inférieur à celui des hommes (19 % contre 25 %). Cette évidence nous indique que les hommes souffrent plus d'isolement que les femmes. Toutefois, la réalité pourrait être différente, car la représentativité de l'échantillon pour les hommes n'est pas significative (20 % des répondants sont des hommes). Il faudrait donc vérifier avec des échantillons plus représentatifs, si effectivement le taux d'isolement des hommes est plus élevé que celui des femmes et les raisons qui sont en cause.

Tableau 5. Nombre de répondants selon leur genre et taux d'isolement.

Genre	Nombre de répondants	Nombre d'isolés (es)	Taux d'isolement
Femme	251 (80 %)	47	19 %
Homme	65 (20 %)	16	25 %
Total	316 (100 %)	63	

Isolement par groupe d'âge des répondants

Les aînés les plus isolés sont les plus âgés, c'est-à-dire ceux de 85 ans et plus, avec un pourcentage de 24 %. D'autre part, les aînés de 50-64 ans disent être plus isolés que ceux de 65-74 ans¹⁶. Ces pourcentages sont présentés au tableau 6.

Tableau 6. Taux d'isolement selon le groupe d'âge des répondants ayant répondu se sentir isolés.

Groupes d'âge	Répondants isolés	Totaux répondants	Taux d'isolement par âge
85 et plus	17	70	24 %
75-84	23	111	21 %
50-64	8	44	18 %
65-74	16	100	16 %
Total	64	325	

¹⁶Ce résultat n'est pas significatif. Il faut prendre en considération que la représentativité de l'échantillon pour les aînés de 50-64 ans est plus faible que les autres groupes d'âge.



Conditions de vie des personnes isolées

Voici les résultats dégagés sur les conditions de vie des aînés ayant affirmé être isolés involontairement.

Accompagnement

L'isolement soit volontaire ou involontaire est plus présent chez les aînés résidants seuls. Toutefois, l'isolement touche même ceux qui sont accompagnés ou en hébergement.

Tableau 7. Type d'accompagnement selon le mode de vie des aînés ayant dit être isolés.

Accompagnement			
<i>Seul</i>	<i>En couple</i>	<i>Autre</i>	<i>Hébergement</i>
45 %	34 %	5 %	16 %

Visite d'un proche

La visite d'un proche pour les aînés isolés n'est pas fréquente. Pour la moitié des gens ayant dit être isolés involontairement, la fréquence de la visite d'un proche est régulière, mais pour la moitié des gens, dont l'isolement est volontaire, la visite d'un proche est rare.

Tableau 8. Fréquence de visites d'un proche (amis, famille, connaissances) selon les aînés ayant dit être isolés.

Visite d'un proche			
<i>Isolement</i>	<i>Régulier</i>	<i>Bas</i>	<i>Fréquent</i>
Involontaire	56 %	28 %	17 %
Volontaire	35 %	48 %	17 %

Niveau d'activité

La moitié des aînés tant isolés involontairement que volontairement ont un niveau d'activité bas. Il est à noter que 20 % des aînés isolés volontairement ont un niveau d'activité élevé tandis que pour les aînés isolés involontairement ce pourcentage correspond à 7 %.

Tableau 9. Niveau d'activité selon l'état d'isolement des aînés ayant répondu au sondage.

Niveau d'activité			
<i>Isolement</i>	<i>Bas</i>	<i>Élevé</i>	<i>Modéré</i>
Involontaire	55 %	7 %	39 %
Volontaire	45 %	20 %	35 %

Important : Les aînés ayant répondu se sentir isolés dans le secteur Centre ont un niveau d'activité plus bas que les autres secteurs (92 % de répondants).



Réseau social

Les gens isolés de façon volontaire ont un réseau social tant absent (42 %) que présent (50 %). D'un autre côté, les gens isolés involontairement ont majoritairement un réseau social présent.

Tableau 10. Réseau social selon l'état d'isolement des aînés ayant répondu au sondage.

Réseau social			
<i>Isolement</i>	<i>Absent</i>	<i>Présent</i>	<i>Très présent</i>
<i>Involontaire</i>	24 %	55 %	21 %
<i>Volontaire</i>	42 %	50 %	8 %

État de santé

En général, l'état de santé des aînés isolés est qualifié comme moyen ou bon.

Tableau 11. État de santé des aînés ayant dit être isolés.

État de santé			
<i>Très bon</i>	<i>Bon</i>	<i>Moyen</i>	<i>Mauvais</i>
5 %	32 %	42 %	21 %



Facteurs extérieurs causant l'isolement

Involontaire

Les deux raisons principales causant l'isolement involontaire parmi les répondants sont les problèmes de santé (67 %) et le manque de transport (53 %). D'ailleurs, chaque secteur a ses propres particularités. Par exemple, les problèmes de santé sont la principale cause pour le secteur Centre (83 %) et Est (65 %) tandis que pour le secteur Sud c'est le manque de transport (72 %) et le revenu insuffisant (61 %). Pour le secteur Nord, la moitié des répondants disent que les deux principales causes sont le manque de transport (56 %) et le manque d'information des activités et services offerts (44 %).

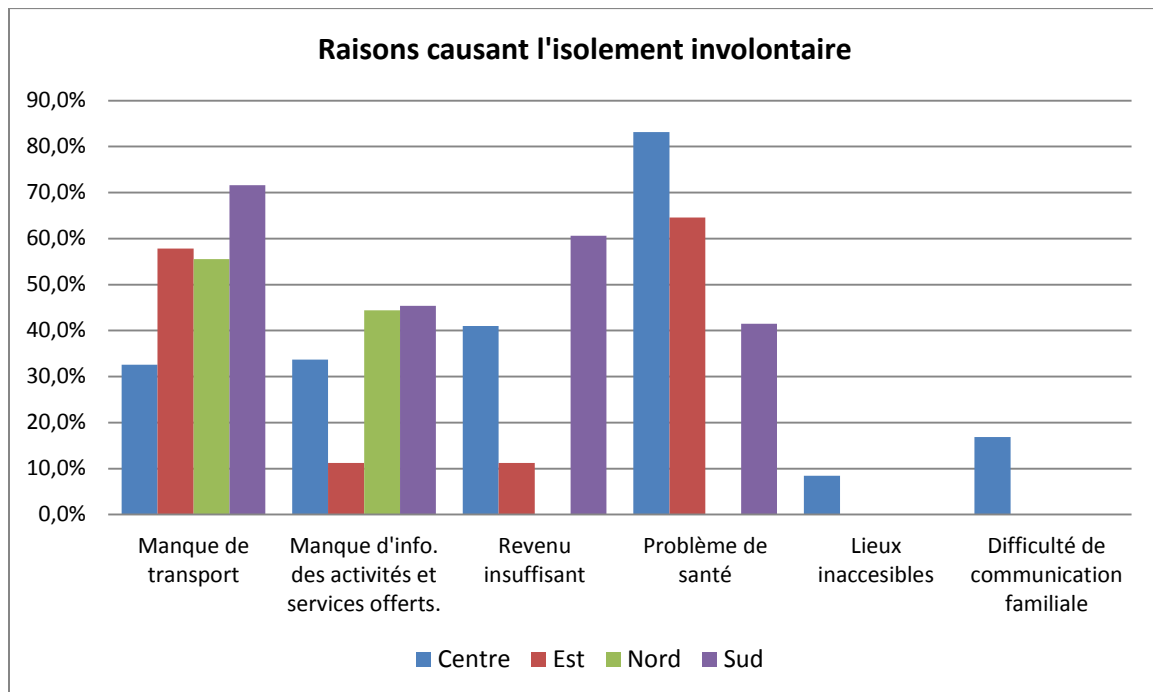


Figure 9. Raisons causant l'isolement involontaire chez les répondants au sondage ayant dit se sentir isolés.

Voici d'autres facteurs importants pouvant causer l'isolement parmi les aînés vivant l'isolement involontaire :

- La retraite, les problèmes familiaux et la perte d'amis favorisent un réseau social limité (amis, famille, collègues de travail).
- Contacts difficiles avec d'autres personnes.
- Le conjoint ou la conjointe n'a pas toujours l'intérêt et la disponibilité de sortir ce qui favorise l'isolement de son (sa) partenaire.
- La visite d'un proche n'est pas fréquente.
- Le manque d'argent et de temps pour participer aux activités. De plus, le choix des activités n'est pas nombreux.



Volontaire

Voici les principaux facteurs pour les aînés dont l'isolement est volontaire :

- La plupart disent vouloir être seuls. Ils aiment la tranquillité et pratiquer des activités à leur domicile.
- Les gens s'isolent volontairement lorsqu'ils habitent seuls.
- La communication est difficile avec la parenté.

Dans le milieu de vie

En général, les deux premières causes qui provoquent l'isolement dans le milieu de vie selon les aînés ne vivant pas de l'isolement, sont les mêmes que pour ceux qui vivent l'isolement involontaire, tel que les problèmes de santé (64 %) et le manque de transport (44 %). On trouve comme troisième cause le revenu insuffisant (44 %).

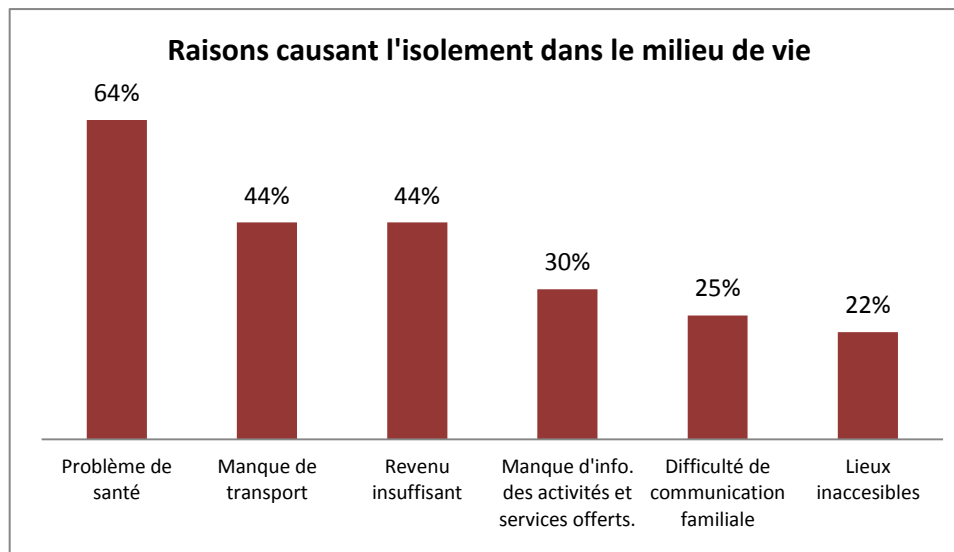


Figure 10. Raisons causant l'isolement dans le milieu de vie chez les répondants au sondage ayant dit ne pas être isolés.

Voici d'autres facteurs pouvant causer l'isolement dans le milieu de vie :

La situation familiale

- L'absence du contact familial dû à l'éloignement de la famille.
- Les personnes qui résident seul, les célibataires et sans enfant, ont plus de probabilités de se sentir isolé.
- Si l'un des conjoints est malade, l'autre s'isole.
- La maltraitance envers les aînés (violence, manipulation, etc.)



Facteurs externes

- Fermeture de plusieurs commerces et lieux de rencontres.
- Lieux inaccessibles : pas de rampe d'accès.
- Difficulté de sortir de leur résidence, car le logement n'est pas adapté pour les personnes à mobilité réduite.
- Les activités sont insuffisantes.

Facteurs individuels

- Intérêt faible à participer aux activités, les gens refusent de participer en groupe causant un manque de communication et de contacts avec les gens.



Solitude

La solitude telle que définie précédemment est un sentiment de vide, de privation ou de tristesse. Le taux de solitude estimé parmi les répondants au sondage est de 20 % (figure 11). En fait, la plupart des aînés ayant dit se sentir seuls mentionnent qu'un tel sentiment n'est pas un état permanent et que les causes sont diverses. Comme présenté dans la figure 12, la solitude se vit de façon différente dans les secteurs de l'Abitibi-Ouest, elle est donc plus accentuée dans l'Est et le Centre. Particulièrement, on observe que ces deux secteurs ont un pourcentage plus élevé d'aînés vivant l'isolement et la solitude, il serait donc important d'analyser les raisons.

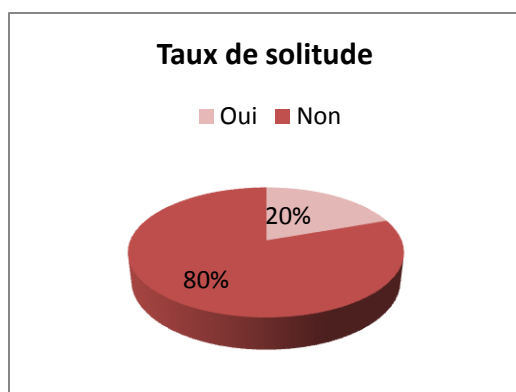


Figure 11. Taux de solitude calculé à partir des répondants ayant dit ressentir de la solitude.

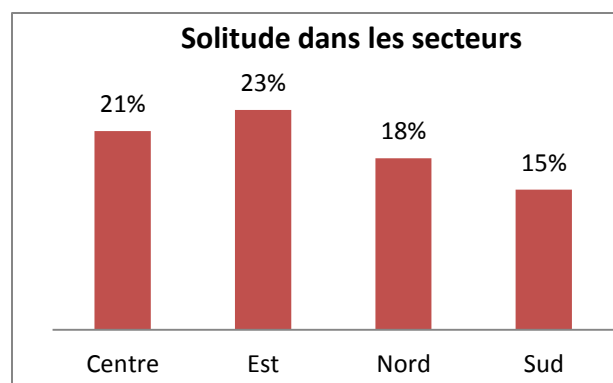


Figure 12. Taux de solitude dans les secteurs de l'Abitibi-Ouest selon les répondants demeurant dans ces secteurs.

Caractéristiques des personnes seules

On constate avec une légère différence que les femmes ressentent plus la solitude que les hommes (20 % contre 18 %). Au niveau de l'âge, le tableau suivant démontre que les aînés de 85 ans et plus sont les plus vulnérables. À cet effet, la moitié des répondants affirment que la principale raison est le décès ou la maladie du conjoint. D'autre part, les aînés de 50-64 ans se sentent plus seuls que les autres groupes d'aînés, il faudrait donc vérifier cette évidence avec un échantillon plus représentatif.



Tableau 12. Taux de solitude selon le groupe d'âge des répondants ayant dit ressentir de la solitude.

Âge	Répondants vivant la solitude	Total des répondants	Taux de solitude
85 et plus	18	63	29 %
50-64	9	42	21 %
65-74	17	100	17 %
75-84	19	119	16 %
Total	63	324	100 %

Conditions de vie des personnes ressentant la solitude

Les tableaux 13-17 démontrent que le sentiment de solitude est présent même si les personnes aînées sont entourées des proches et que leur réseau de contacts est présent. Il est à noter que l'accompagnement dans leur mode de vie et le niveau d'activité pourraient être deux facteurs importants, car la moitié des aînés vivant la solitude habitent seuls et le niveau d'activité est bas. Au niveau de la santé, 40 % des répondants la qualifient comme moyenne.

Tableau 13. Type d'accompagnement selon le mode de vie des aînés ayant dit ressentir de la solitude.

Accompagnement			
<i>Seul</i>	<i>En couple</i>	<i>Autre</i>	<i>Hébergement</i>
52 %	22 %	7 %	19 %

Tableau 14. Fréquence des visites d'un proche (amis, famille, connaissances) selon les aînés ayant dit ressentir de la solitude.

Visites d'un proche		
<i>Régulier</i>	<i>Faible</i>	<i>Fréquent</i>
49 %	25 %	26 %

Tableau 15. Niveau d'activité selon les aînés ayant dit ressentir de la solitude.

Niveau d'activité		
<i>Faible</i>	<i>Élevé</i>	<i>Modéré</i>
48 %	14,5 %	39,5 %



Tableau 16. Réseau social selon les aînés ayant dit ressentir de la solitude.

Réseau social		
<i>Absent</i>	<i>Présent</i>	<i>Très présent</i>
23 %	57 %	21 %

Tableau 17. État de santé des aînés ayant dit ressentir de la solitude.

État de santé			
<i>Très bon</i>	<i>Bon</i>	<i>Moyen</i>	<i>Mauvais</i>
5 %	29 %	40 %	26 %

Facteurs causant la solitude

Il y a différentes raisons pour lesquelles les aînés vivent de la solitude. La figure 13 montre les facteurs causant la solitude dans le milieu de vie ainsi que dans la vie des aînés avouant la ressentir. D'abord, les trois premières causes sont les problèmes de santé, l'éloignement des enfants et le décès ou maladie du conjoint. À l'égard des personnes aînées ne vivant pas de la solitude, elles estiment également que le changement du milieu de vie est un facteur important pour développer le sentiment de solitude, sans négliger non plus, l'impact de la perte de réseau d'amis et la prise de la retraite.

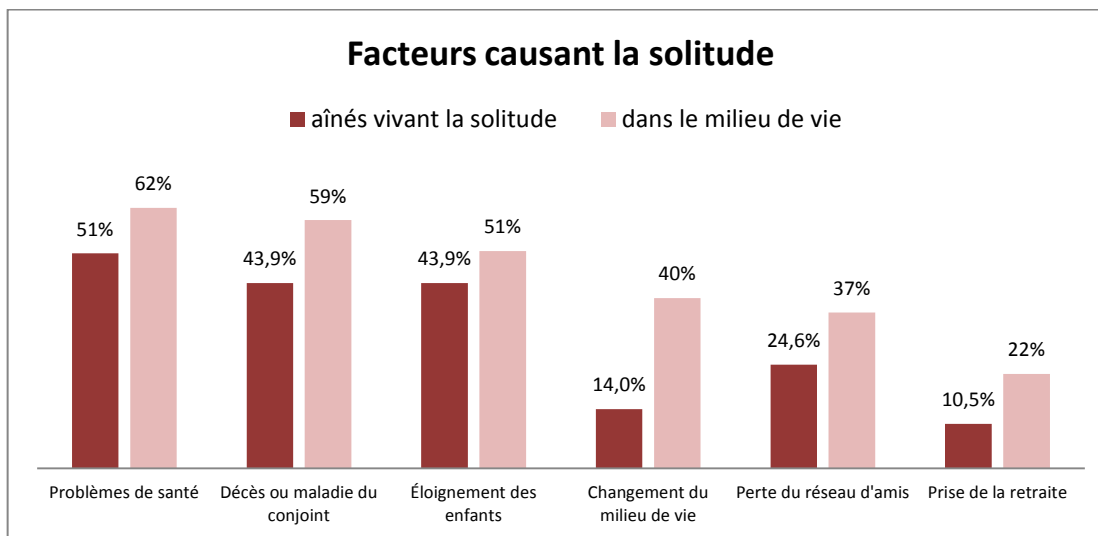


Figure 13. Raisons causant la solitude dans le milieu de vie des aînés (selon les aînés qui ne se sentent pas seuls) et dans la vie des aînés ayant répondu se sentir seuls.



Voici d'autres facteurs causant la solitude dans le milieu de vie :

Situation familiale

- La famille est éloignée et les enfants résident à l'extérieur.
- Les personnes qui s'occupent d'un proche de la famille à temps plein se sentent seuls.
- Les intérêts entre les couples ou les membres de la famille ne sont pas communs.

Difficultés relationnelles

- Les difficultés dans la relation sociale avec la parenté, les amis et les aidants sociaux.
- Le peu de visite d'amis ou de la parenté.
- La maladie et le moral favorisent le sentiment d'être seul.

Facteurs externes

- L'éloignement des services.
- Le changement de saisons. En effet, les personnes sortent moins en hiver.
- Le manque de loisirs et de rencontres.
- Les difficultés à se déplacer (manque de moyens de transport).



Isolement et solitude

Nous avons analysé séparément le taux d'isolement et de solitude. Il est toutefois important de vérifier le pourcentage des aînés vivant l'isolement et la solitude en même temps. D'abord, on observe que 11 % des répondants vivent les deux. Notons que 70 % des personnes isolées involontairement vivent la solitude. Ce résultat nous amène à affirmer que le fait d'être isolé par des facteurs hors de contrôle provoque le sentiment de solitude dans la vie de la plupart des aînés.

Conséquences de la solitude et de l'isolement

Comme illustré à la figure 14 et selon la perception des personnes sondées, l'isolement et la solitude occasionnent divers impacts dans la vie d'une personne aînée ayant parfois des conséquences négatives également dans la vie des personnes qui les entourent. À cet effet, la détérioration de la santé serait la conséquence la plus évidente selon les répondants au sondage.

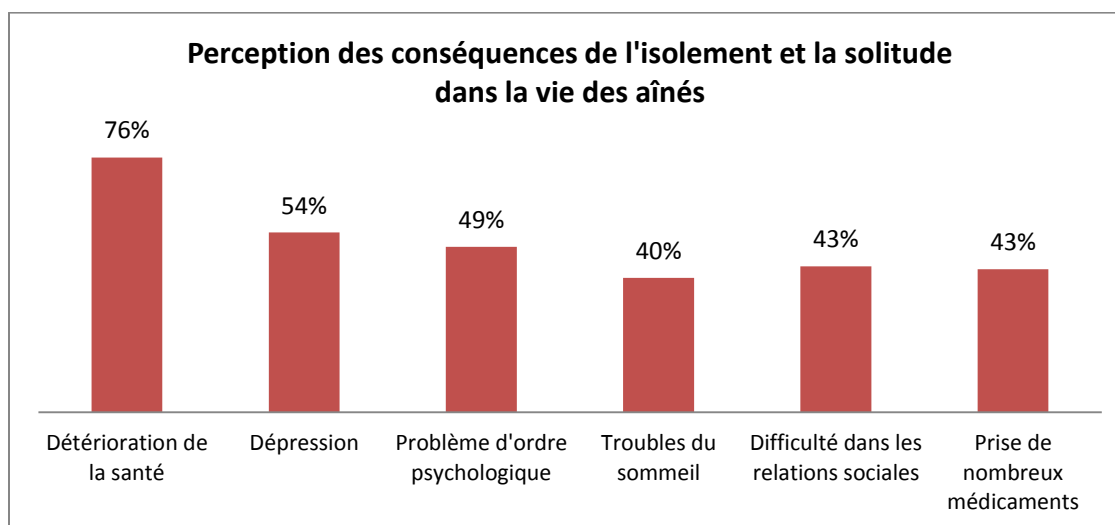


Figure 14. Conséquences de l'isolement et de la solitude selon les aînés ayant participé au sondage.

Maltraitance

Les aînés vivant l'isolement et la solitude pourraient être plus vulnérables à la maltraitance. À cet égard, nous avons demandé aux aînés s'ils vivaient un type de maltraitance, soit physique, psychologique, financière, morale ou sexuelle. D'abord, nous constatons que 4 aînés sur 33 mentionnent être victimes de maltraitance. En effet, 12 % des aînés vivant l'isolement et la solitude vivent également la maltraitance. C'est certainement un pourcentage à ne pas négliger, car il faut envisager également les aînés qui ne sont pas conscients de vivre la maltraitance. À ce sujet, il serait important de réaliser une étude plus en profondeur sur cette problématique tout en examinant les types de maltraitance et la façon de détecter si une personne en est victime ou non.



D'autre part, les aînés acceptent d'être victimes de la maltraitance et pour la plupart d'une maltraitance de type psychologique qui amène l'intimidation et la violence verbale. Quelques répondants affirment que leur maltraitance est financière.

Autres conséquences

Les conséquences dues à l'isolement et la solitude pourraient être nombreuses. En voici quelques-unes provenant des commentaires des répondants :

- Ils perdent de l'intérêt pour faire des activités et trouvent le temps long.
- La vente de leur maison entraîne un changement du milieu de vie.
- Ils subissent les critiques des voisins et autres résidents.



Isolement et solitude dans le milieu urbain et rural

Dans le but de constater si le milieu de vie des aînés est un facteur important en lien avec l'isolement et la solitude dans la vie des aînés, une analyse s'est effectuée en regroupant les municipalités considérées comme milieu urbain tel que La Sarre et Macamic et en regroupant les autres municipalités restantes considérées comme rurales.^{17 18}

Le pourcentage des aînés vivant la solitude et/ou l'isolement est présenté dans le tableau 18. Nous constatons que le milieu urbain a un pourcentage plus élevé d'isolement et de solitude que le milieu rural.

Tableau 18. Taux d'isolement et de solitude dans le milieu urbain et rural selon les résidents de chaque milieu ayant participé au sondage.

Milieu de vie	Taux de solitude	Taux d'isolement
Urbain	22 %	21 %
Rural	18 %	18 %

De plus, l'isolement involontaire en milieu urbain a un pourcentage très élevé soit 70 % des personnes isolées. D'autre part, le choix d'être isolé en milieu rural est tant volontaire qu'involontaire.

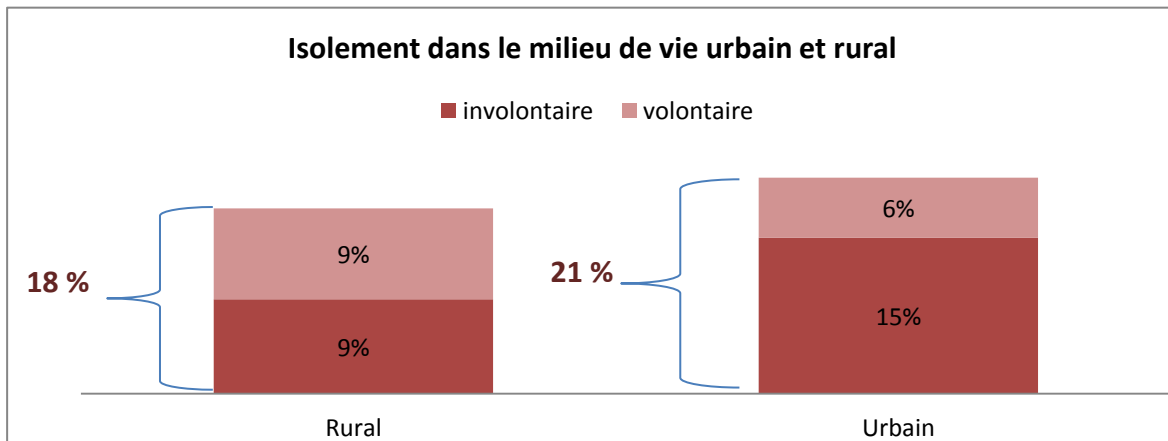


Figure 15. Taux d'isolement dans le milieu de vie urbain et rural selon les répondants isolés au sondage.

¹⁷ Un milieu rural se définit comme « toute municipalité dont la taille est inférieure à 2 500 habitants » et un milieu urbain se définit comme « toute municipalité dont la taille est égale ou supérieure à 2 500 habitants. »

¹⁸ La représentativité de l'échantillon du milieu rural est plus représentative que le poids réel de la population. À cet effet, les résultats présentés faisant référence du milieu de vie ont été pondérés selon le poids des municipalités dans la population réelle (voir annexes).



Causes de l'isolement involontaire en milieu urbain et rural

Il est donc intéressant de voir les principales raisons qui causent l'isolement involontaire parmi les répondants résidant dans le milieu urbain et rural. Encore une fois, ce sont des problèmes de santé et de transport qui dominent. On constate dans la figure 16 que ces problématiques ressortent de façon plus significative pour le milieu urbain.

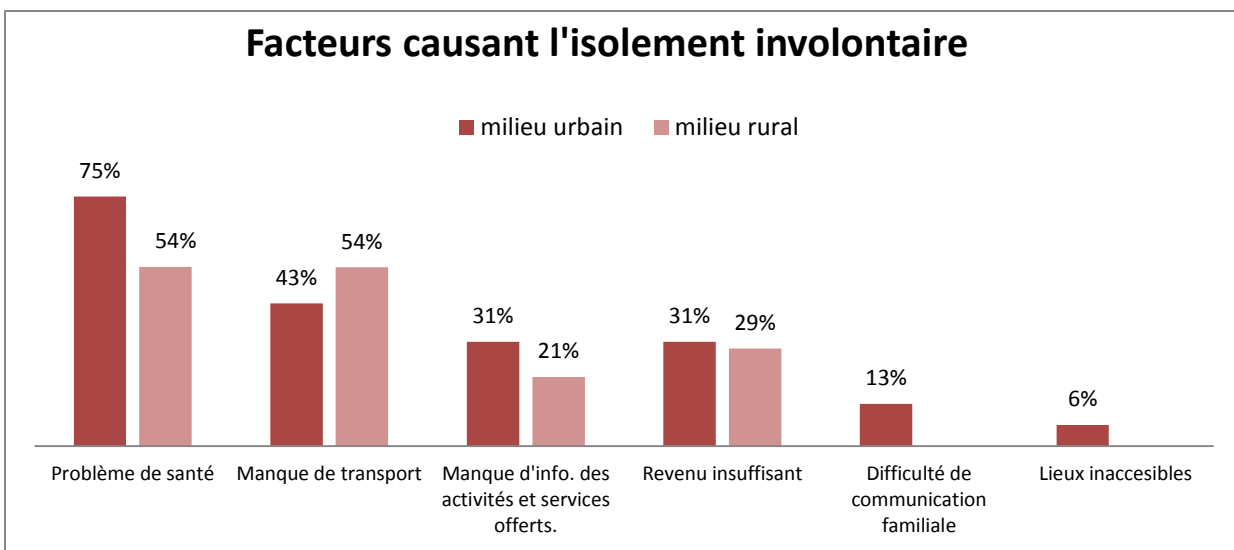


Figure 16. Facteurs causant l'isolement et la solitude dans le milieu de vie urbain et rural selon les aînés ayant dit se sentir isolés involontairement et résidants dans ces milieux.



Facteurs qui influencent le niveau d'activité des personnes âgées

Divers facteurs influencent le niveau d'activité d'une personne âgée. En fait, les aînés mentionnent que la peur d'être un fardeau, de tomber et de sortir, favorise l'isolement, car leurs peurs affectent la fréquence de faire des activités et d'avoir des contacts sociaux. À la figure 17, on peut observer les principaux facteurs affectant la vie des aînés.

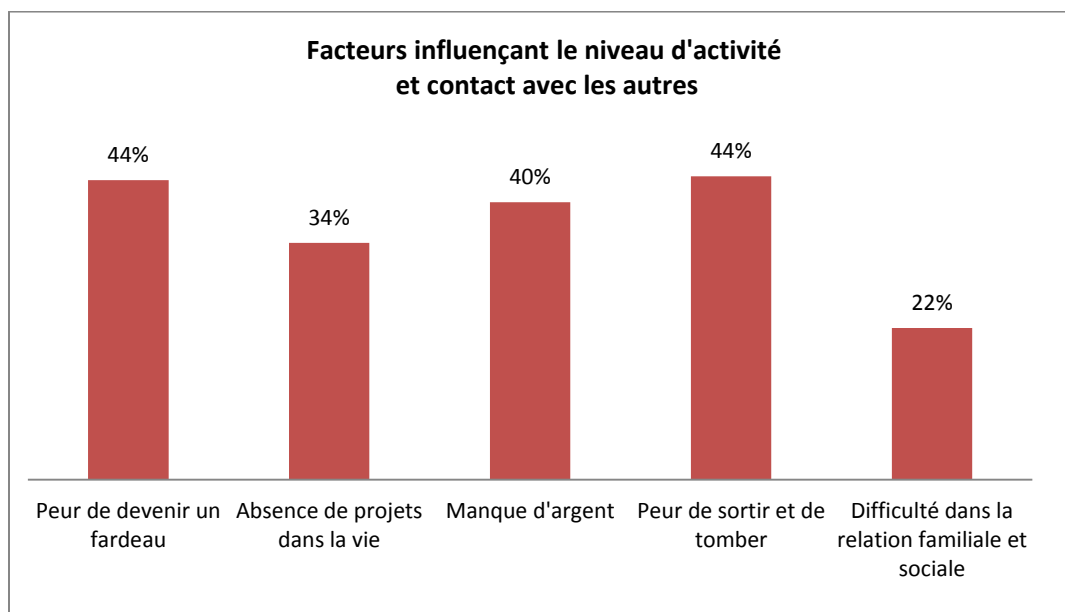


Figure 17. Facteurs influençant le niveau d'activité et contact avec les autres personnes selon les aînés ayant répondu au sondage.

Voici d'autres raisons influençant leur niveau d'activité et qui ont été mentionnées par les répondants au sondage :

- L'état de santé et les capacités physiques;
- Les moyens de transport et l'éloignement;
- La peur du jugement des autres;
- Le niveau de sociabilité et la volonté des personnes;
- Les obligations et conflits familiaux.



Services offerts dans le milieu

Fréquentation aux activités et services offerts

La moitié des répondants au sondage indique ne pas participer aux activités et services offerts par les organismes visant à améliorer la qualité de vie des personnes âgées. En effet, seulement 11 % des aînés mentionnent que leur présence est fréquente. Les aînés indiquent que les activités ne sont pas de leur intérêt ou que la promotion des services n'est pas efficace. Toutefois, 39 % affirment y participer de façon régulière.

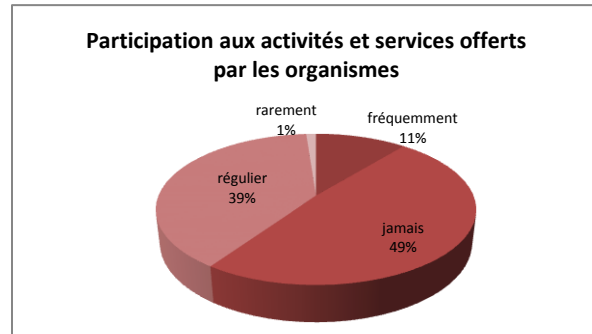


Figure 18. Fréquence de participation aux activités et services offerts par les organismes qui visent à améliorer la qualité de vie des personnes âgées, selon les répondants au sondage.

Les organismes les plus nommés par les aînés

fréquentant les services et activités sont les suivants : Club de l'Âge d'Or, Cercle des Fermières, Centre St-André, Les Filles d'Isabelle, Le Centre d'action bénévole l'Amicale, La Corporation du Transport Public Adapté, Transport coup de pouce, Les Chevaliers de Colomb, Regroupement proches aidants Abitibi-Ouest, La Table des aînés d'Abitibi-Ouest, le CLSC et Vie active.

Satisfaction des actions pour contrer l'isolement et la solitude

En général, peu d'aînés sont entièrement satisfaits des actions pour contrer l'isolement et la solitude dans leur secteur de résidence. La répartition de la satisfaction des actions par secteur est visible à la figure 19. En général, 47 % des répondants qualifient les actions comme régulières. Dans la section suivante, nous allons présenter les actions que les aînés suggèrent pour contrer l'isolement et la solitude.

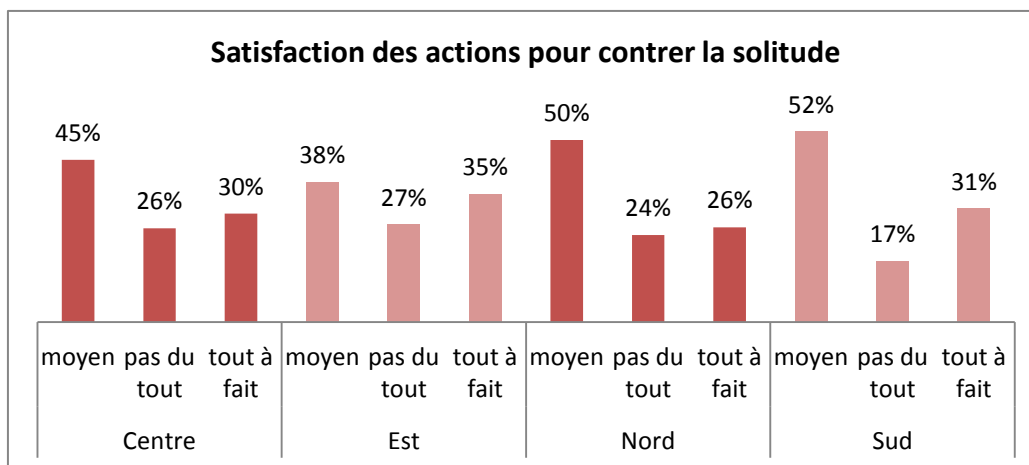


Figure 19. Satisfaction des actions dans les secteurs de l'Abitibi-Ouest pour contrer l'isolement et la solitude selon les répondants au sondage résidant dans ces secteurs.



Actions à poser pour contrer l'isolement et la solitude

Les actions suggérées pour contrer l'isolement et la solitude devront se développer de façon parallèle aux besoins des aînés. D'une part, les aînés disent qu'avoir une ouverture envers les autres et une mentalité positive sont deux éléments très importants pour la réussite de nouveaux projets visant à améliorer la qualité de vie des aînés. Par contre, ils ne sont pas d'accord à participer financièrement pour bénéficier des activités. En ce qui concerne les actions que le milieu devrait offrir, nous observons à la figure 20 que mieux rejoindre les personnes à faible revenu est un facteur primordial. Au niveau des activités, il faudrait améliorer la qualité des services en faisant plus de promotions et en organisant de nouvelles activités.

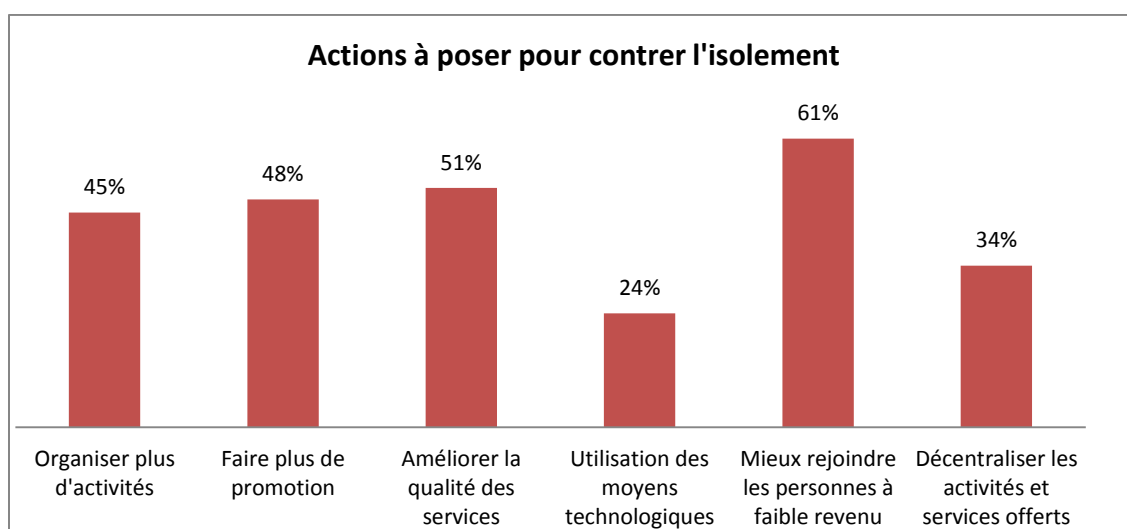


Figure 20. Actions à poser pour contrer l'isolement et la solitude selon les aînés ayant participé au sondage.

Actions de la part des aînés

Voici comment les aînés veulent contribuer à contrer l'isolement et la solitude :

- Participer et organiser bénévolement des activités;
- Avoir la volonté de participer et profiter des services et activités existantes, car il y en a déjà assez;
- Se tenir occupé, passer du temps avec sa famille, visiter les autres et sortir plus souvent;
- Établir ses priorités pour contrer l'isolement et la solitude même si les revenus sont insuffisants pour pratiquer certaines activités;
- Fournir des efforts, se faire confiance et partager des sourires.



Moyens à mettre en place par le milieu

- Adapter les activités aux capacités des aînés selon les groupes d'âge et leurs besoins aux horaires de jour convenables;
- Mieux promouvoir les activités offertes tout en organisant des rencontres informatives;
- Sensibiliser les aînés à s'informer des activités disponibles (ramasser des dépliants);
- Organiser plus d'activités en groupe : des sorties, des repas, etc.;
- Offrir le transport pour les activités et promouvoir davantage le Transport coup de pouce;
- Apporter du soutien (les accompagner, les visiter, leur téléphoner, les accueillir, les motiver et les inviter aux activités);
- Améliorer et offrir plus longtemps les services de soin à domicile;
- Faire une banque de personnes ressources afin de répondre aux besoins d'entretien et réparation des résidences des aînés et ce à prix abordable;
- Utiliser la technologie pour attirer les gens d'une nouvelle façon, car l'utilisation d'une tablette est de plus en plus fréquente chez les aînés;
- Promouvoir la valorisation et la reconnaissance envers les aînés, car elles sont des personnes ressources de qualité;
- Informer et sensibiliser les personnes aînées afin de prévenir la maltraitance;
- Impliquer de nouvelles générations afin d'assurer la relève;
- Conscientiser les décideurs, le milieu municipal et politique à la cause des aînés;
- Développer un plan d'action pour les personnes aînées dans l'élaboration d'une politique familiale.



Stratégies réalisées pour contrer l'isolement

Plusieurs stratégies d'actions ont été mises sur pied autant dans la province que dans la MRC de l'Abitibi-Ouest. Certaines découlent du gouvernement, mais beaucoup d'autres découlent de la participation citoyenne. Tout d'abord, les lois, les politiques et les commissions sont des stratégies qui sont utilisées pour défendre les personnes, mais aussi pour les protéger. La Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse est un exemple d'organisme qui existe pour défendre la personne lorsque ses droits sont bafoués. Exemple, une personne qui est victime de maltraitance (une des conséquences de l'isolement) peut avoir recours à cet organisme qui mettra en place des moyens ou des services pour leur venir en aide.

- La Loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale a fait en sorte que plusieurs programmes d'aide ont été mis en place pour aider les personnes vivant de l'exclusion sociale comme les personnes âgées.
- Les suppléments de revenu garanti pour les personnes âgées ayant un faible revenu sont un exemple de stratégie mis en place pour contrer la pauvreté et d'une certaine façon d'aider à contrer l'isolement. En donnant plus de moyens financiers, on peut offrir une meilleure qualité de vie aux personnes âgées et par le fait même, leur permettre de sortir de leur isolement en participant à des activités et des loisirs.
- Une politique gouvernementale voit le jour en mai 2012. La politique *Vieillir et vivre ensemble chez soi, dans sa communauté, au Québec* a pour but d'améliorer la qualité de vie des aînés en les informant et en leur permettant de vieillir à la maison. Cette politique a donné naissance au programme *Municipalité amie des aînés*. Ce programme permet de développer des services pour les aînés dans les municipalités. Des sommes d'argent sont attribuées selon le projet présenté. Notons qu'en Abitibi-Ouest, il y a un fort mouvement au niveau des municipalités et de la MRC de l'Abitibi-Ouest dans le but d'élaborer une politique pour les aînés. Certaines politiques sont déjà en marche et d'autres seront mises sur pied favorisant un impact positif dans la qualité de vie des aînés. De plus, plusieurs initiatives du milieu ont favorisé de près ou de loin les aînés (voir annexes).
- Plusieurs groupes sociaux bénévoles font aussi une différence au niveau de l'isolement. Les groupes de femmes, tels : Les Cercles de Fermières sont des petits groupes qui se rencontrent pour discuter, partager des connaissances, faire du bénévolat dans leur communauté, etc. Faire partie de ces genres de groupe permet de briser l'isolement et d'avoir un lien d'appartenance.



Recommandations et pistes de solutions pour contrer l'isolement et la solitude

Réactions et commentaires recueillis lors de la présentation du 1^{er} octobre 2014

C'est en présence d'une cinquantaine de participants regroupant les membres de la Table des aînés, des organismes partenaires au projet, des aînés de divers milieux ainsi que des intervenants d'organisme qu'a été présenté ce portrait de la situation des aînés traitant de l'isolement et de la solitude.

Suite à la présentation, les commentaires exprimés par les participants permettent de valider les données recueillies et d'aborder un certain nombre d'actions à prendre. On y note trois niveaux de responsabilité dans la réponse des besoins des aînés.

Niveau individuel

Les commentaires exprimés concernant l'isolement et la solitude des aînés, s'observent souvent par un manque d'intérêt des aînés concernés à s'intégrer à des activités offertes dans leur environnement.

Envisager participer à une activité à laquelle une contribution financière serait requise est souvent un facteur de démotivation. L'historique de vie souvent vécu en retrait au plan social est souvent un facteur expliquant une difficulté à s'impliquer.

Les aînés ayant des habitudes de vie en étant impliqués ont une ouverture à participer et à développer des réseaux de contacts. On y considère cependant un écart significatif entre les femmes et les hommes dont ces derniers sont souvent plus difficiles à obtenir leur participation aux activités.

Un facteur significatif à retenir est que 12 % des aînés du territoire vivent des situations vulnérables à la maltraitance généralement dans un contexte d'isolement et de solitude.

Niveau de l'offre de service

Répondre à la diversité des besoins des différents groupes d'âge et des valeurs intergénérationnelles, représente un défi selon lequel il est nécessaire de développer une meilleure connaissance afin de trouver des formules plus adaptées.

L'accès au transport est un facteur significatif de l'isolement particulièrement en milieu rural.



Pistes de solutions à envisager

Les présents résultats permettent de conclure à la nécessité de porter des actions et de soutenir le développement de services mieux adaptés aux aînés afin de reconnaître la situation de solitude et d'isolement de ce groupe d'âge.

- *L'accès au transport* est majeur dans l'amélioration des conditions de vie. De ce fait, il serait important que les organismes offrant différents services dans le domaine, se concertent afin d'harmoniser leurs offres et s'assurent d'une plus grande accessibilité en réponse aux besoins des aînés. À ce titre, la CRÉAT procède actuellement à un sondage visant à faire le portrait des besoins et des services actuels afin de convenir de ceux à développer.
- *L'offre de service* visant les aînés doit être revue afin d'ajuster cette offre aux besoins tout en développant une structure de communication permettant de mieux faire connaître l'accessibilité aux services.
- *Au niveau des communications*, il faut revoir la façon de rejoindre la population vulnérable par une plus grande proximité des services permettant une écoute à la dénonciation, à la prévention au suicide auprès des personnes qui demandent peu d'aide particulièrement chez les hommes.
- *La participation des aînés* à la définition des politiques et des programmes est essentielle afin d'assurer une meilleure compréhension des besoins tout en permettant de mettre en place des solutions mieux adaptées.
- *Revoir la façon* de rejoindre la population vulnérable qui représente 12 % de la population, vivant l'isolement social sur un grand territoire, doit être revue ainsi que la connaissance des services dont Prévention suicide.



Conclusion

L'isolement et la solitude des personnes âgées en Abitibi-Ouest :

Causes, conséquences et actions préventives à favoriser

Les aînés confrontent diverses problématiques en raison principalement de leur âge et de leur santé, mais aussi en raison des éléments provenant de leur milieu de vie. L'isolement et la solitude sont une problématique touchant une minorité de personnes âgées. Toutefois, cette minorité est un groupe d'aînés très vulnérable ayant des particularités dans leurs situations de vie.

Ce portrait intitulé « L'isolement et la solitude des personnes âgées en Abitibi-Ouest » nous permet de connaître diverses informations en lien avec les caractéristiques des aînés vivant l'isolement et la solitude afin de comprendre les facteurs causant ces problématiques et les possibles conséquences dans la vie des aînés. Les recommandations et suggestions apportées par les aînés ainsi que l'ensemble des informations recueillies permettront aux organismes et décideurs politiques d'établir un plan d'action visant à contrer l'isolement et la solitude en Abitibi-Ouest.

Isolement

Au niveau de l'isolement, il faut comprendre qu'il y a deux états d'isolement soit volontaire et involontaire. Afin de distinguer les éléments favorisant l'isolement et qui ne sont pas contrôlés par les aînés, nous avons analysé plus en profondeur l'isolement involontaire. De plus, grâce au sondage réalisé dans toutes les municipalités de l'Abitibi-Ouest, il a été possible de faire l'analyse par secteur. D'abord, selon le sondage, l'isolement touche 20 % des aînés. Le taux d'isolement varie d'un secteur à l'autre. C'est le secteur Est qui a un pourcentage plus élevé d'aînés isolés que les autres municipalités.

Isolement involontaire

Principalement, c'est l'isolement involontaire qui affecte en plus grande proportion les personnes isolées avec un pourcentage de 60 %. Les facteurs causant l'isolement involontaire parmi les aînés sondés sont les problèmes de santé, le manque de transport et le manque d'information sur les activités et les services offerts.

Isolement volontaire

L'isolement volontaire étant un style de vie choisi par la personne, reflète l'aspect individualiste du désir d'être seul. À cet effet, l'isolement est créé par la personne même (répond rarement aux invitations, sort rarement de chez elle). Les raisons pour lesquelles les aînés s'isolent sont associées au sentiment de tranquillité, car ils aiment faire des activités à leur domicile ou bien éviter des conflits avec leur entourage.



Solitude

Définie comme un sentiment de vide, de privation ou de tristesse, la solitude touche 20 % des aînés sondés. Particulièrement, les aînés vivant seuls et avec un faible niveau d'activité sont plus vulnérables. Par ailleurs, les personnes bien entourées ayant un réseau social présent vivent également la solitude.

Les aînés vivant la solitude mentionnent qu'un tel sentiment n'est pas permanent et que les causes sont diverses. Les facteurs causant la solitude sont les problèmes de santé, la maladie du conjoint et l'éloignement des enfants. De plus, les secteurs Centre et Est sont les plus affectés par la solitude des aînés.

Isolement et solitude dans les milieux urbains et ruraux

Les aînés résidants dans les milieux urbains et ruraux vivent de façon différente l'isolement et la solitude. Ces différences sont associées aux caractéristiques propres de chaque milieu et le mode de vie de ses habitants. Bien que le milieu urbain puisse paraître plus avantageux pour les aînés quant à l'accessibilité des services et activités, certains organismes mentionnent que le manque d'intérêt et de participation est une problématique. À cet effet, l'étude révèle que le milieu urbain, regroupant les villes de La Sarre et de Macamic, a un taux d'isolement et de solitude légèrement plus élevé que les autres municipalités considérées comme milieu rural. Spécifiquement, en milieu urbain, la plus grande part de l'isolement est involontaire (70 %), tandis qu'en milieu rural il y a autant d'isolement volontaire qu'involontaire.

Isolement et solitude

On observe que 11 % des répondants vivent à la fois la solitude et l'isolement. En fait, la plupart des gens isolés involontairement vivent la solitude (70 %). Au niveau de l'âge, les aînés de 80 ans et plus sont plus susceptibles à vivre ces problématiques. Rappelons que ce groupe d'âge représente 5 % de la population aînée de 50 ans et plus.

Selon les aînés, la solitude et l'isolement, entraîne des conséquences ayant un impact négatif dans leur vie et dans la vie des gens qui les entourent. Parmi les conséquences les plus ressorties, nous retrouvons la détérioration de la santé, la dépression, et les problèmes d'ordre psychologiques.

Maltraitance

Les aînés vivant l'isolement et la solitude pourraient être plus vulnérables à la maltraitance que ce soit d'ordre physique, psychologique, financier, moral ou sexuel. Nous constatons que 12 % des aînés vivant l'isolement et la solitude vivent également la maltraitance.

Actions à poser pour contrer l'isolement et la solitude

Selon les aînés, les actions pour contrer l'isolement et la solitude devront se développer de façon parallèle à leurs besoins. D'une part, le milieu devrait mieux rejoindre les personnes à faible revenu, améliorer la qualité des services, faire plus de promotion et organiser plus



d'activités. D'autre part, les aînés considèrent que de leur côté, il faudrait avoir des attitudes positives face à l'isolement et la solitude telle qu'une ouverture envers les autres et une mentalité positive. Par contre, la plupart ne sont pas d'accord à participer financièrement pour bénéficier des activités suggérées.

Stratégies réalisées pour contrer l'isolement et la solitude

Notons qu'en Abitibi-Ouest, il y a un fort mouvement au niveau des municipalités et de la MRC dans le but d'élaborer une politique pour les aînés. De plus, diverses actions et stratégies sont déjà en marche et d'autres seront mises sur pied favorisant un impact positif sur la qualité de vie des aînés.

En conclusion, miser sur les réseaux de contacts, développer des solidarités dans les milieux, adapter les interventions en lien avec les valeurs et les besoins des aînés, améliorer les communications et l'accès au transport sont les principales actions à tenir compte lors de la dispensation des services. Ainsi, les termes solitude et isolement seront remplacés par soutien et bien-être.



Annexe1. Une étude sur l'isolement des aînés en Abitibi-Ouest inquiète – 1^{er} octobre 2014

Une étude sur l'isolement des aînés en Abitibi-Ouest inquiète

Les aînés seuls n'osent souvent pas dénoncer leur agresseur

PATRICK RODRIGUE
patrick.rodrique@tc.tc

SANTÉ. La publication d'une importante analyse sur l'isolement et la solitude des aînés en Abitibi-Ouest a conduit à un constat inquiétant: plusieurs aînés qui vivent de la maltraitance n'osent pas dénoncer puisque leur agresseur représente la seule source d'interaction sociale dont ils disposent.

Dévoilée le 1^{er} octobre par Cécilia Carmona, analyste à la SADC d'Abitibi-Ouest, l'étude fait



«Nous savons tous que notre population est vieillissante en Abitibi-Ouest. Toutefois, vieillissante ne veut pas dire inactive ou incapable», a déclaré Jeannine Journeault, présidente du Regroupement des proches aidants d'Abitibi-Ouest.

(Photo TC Media – Patrick Rodrigue)

Les aînés d'Abitibi-Ouest en 2013

- 9000 personnes de 50 ans et plus
- 45 % vivent en milieu rural
- 25 % vivent sous le seuil de faible revenu
- 60 % reçoivent le supplément de revenu garanti
- 20 % vivent une situation de solitude
- 20 % vivent une situation d'isolement
- 60 % des personnes isolées le sont involontairement
- 50 % participent peu ou pas aux activités pour briser l'isolement

suite au forum sur l'amélioration de la qualité de vie des aînés organisé en septembre 2012 par la Table de concertation des aînés d'Abitibi-Ouest. Une tournée de la MRC entreprise au printemps 2013 avait ensuite permis d'identifier l'isolement et la solitude comme principaux problèmes auxquels s'attaquer.

PLUS DANS L'EST ET LE CENTRE

Premier constat, l'isolement, qui touche environ 20 % des aînés, n'est pas vécu de la même manière à travers la MRC. «On retrouve un pourcentage d'aînés isolés plus important dans le secteur Est qu'ailleurs, a révélé Mme Carmona. De plus, tous secteurs confondus, les aînés sont surtout affectés par l'isolement involontaire. Celui-ci touche 60 % de l'ensemble.»

«Les gens n'osent souvent pas dénoncer leur agresseur parce que ce dernier est la seule personne avec qui ils interagissent socialement»

-Éric Matte

Quant à la solitude, celle-ci toucherait également 20 % des personnes sondées. Les aînés vivant cette situation se retrouveraient davantage dans les secteurs Centre et Est, mais moins dans le secteur Sud.

«On observe que 11 % des répondants vivent à la fois la solitude et l'isolement, a mentionné l'analyste. De plus, 70 % des aînés isolés involontairement vivraient également de la solitude. C'est en particulier le cas des 80 ans et plus.»

ISOLEMENT ET MALTRAITANCE

Plus inquiétant encore, l'étude a permis de révéler que 12 % des aînés qui vivent à la fois l'isolement et la solitude sont également victimes de maltraitance. Celle-ci peut aussi bien être physique, psychologique, financière, morale ou sexuelle.

«Plusieurs personnes victimes de maltraitance ne sont pas forcément conscientes d'en vivre, car celle-ci peut être subtile, a commenté Éric Matte, responsable du dossier de la maltraitance au Centre de santé et de services sociaux des Aurores-Boréales (CSSSAB). Plus grave encore, les gens n'osent souvent pas dénoncer leur agresseur parce que ce dernier est la seule personne avec qui ils interagissent socialement.»

REVOIR LES BESOINS

Plusieurs actions sont proposées aux instances politiques dans l'étude pour renverser la situation, parmi lesquelles élargir l'offre des activités disponibles pour les aînés, mais aussi les adapter plus efficacement à leur situation et



L'étude déposée par Cécilia Carmona sera remise sous peu aux différentes instances politiques afin que celles-ci se basent sur ses recommandations pour établir un plan d'action. (Photo TC Media – Patrick Rodrigue)

poser la question si les services actuels correspondent réellement aux besoins», a mentionné Donald Renault, organisateur communautaire au CSSSAB.

LES AÎNÉS DOIVENT S'IMPLIQUER

Les aînés aussi sont interpellés. L'étude les invite notamment à faire preuve de plus d'ouverture envers les autres, à ne pas hésiter à participer aux activités proposées et même à s'im-

pliquer dans leur organisation.

«Nous sommes 200 à vivre aux Jardins du Patrimoine et la dernière fois où l'activité Vie active s'est tenue, nous n'étions que 11 à y participer. Et nous étions seulement des femmes. C'est bien beau se plaindre que nous sommes seuls, mais si on ne profite pas de ce qu'on nous offre...», a commenté une aînée présente lors du dévoilement de l'étude.

Isolement et solitude

L'étude insiste sur la différence entre l'isolement et la solitude. L'isolement désigne ainsi la quantité d'interactions sociales qu'une personne entretient avec son entourage, tandis que la solitude s'applique plutôt à la qualité de ces relations.

«L'isolement peut être volontaire ou non. Les raisons pour lesquelles les aînés peuvent souhaiter s'isoler sont associées au sentiment de tranquillité. Lorsqu'il est involontaire, cela peut être dû à des raisons comme les problèmes de santé ou le manque d'accès au transport», a détaillé Cécilia Carmona.

Pour la solitude, on parle d'un sentiment de vide, de privation et de tristesse. «Celle-ci peut affecter aussi bien les personnes isolées que celles qui sont bien entourées et qui ont un réseau social bien établi. Elle peut notamment être causée par la maladie ou le décès du conjoint ou encore l'éloignement des enfants», a précisé Mme Carmona.

Pas vraiment applicable aux hommes

L'étude a été réalisée à partir des résultats d'un sondage effectué auprès de 340 aînés sur les quelque 9000 personnes âgées de 50 ans et plus que comptait la MRC d'Abitibi-Ouest en 2013. Cela correspond à un taux de réponse de 3,7 %, ce qui demeure statistiquement représentatif. «Par contre, 80 % des répondants étaient des femmes. Il est donc hasardeux d'appliquer les constats de l'étude aux hommes», a mentionné Cécilia Carmona.



Annexe 2. Nombre et pourcentage d'aînés par secteur

Voici les tableaux démontrant le nombre et le pourcentage des aînés de 50 ans et plus en Abitibi-Ouest et la représentativité des municipalités dans chaque secteur. En fait, ses informations nous ont permis d'établir un pourcentage adéquat de participation dans le sondage ainsi que de pondérer les données selon le poids de chaque municipalité en Abitibi-Ouest afin de rendre égale la représentativité de chaque municipalité et secteur dans l'analyse du sondage.

Centre	Population de 50 ans et plus	% des aînés en Abitibi-Ouest	% des aînés dans ce secteur
Val St-Gilles	60	1 %	1 %
Chazel	115	1 %	3 %
Sainte-Hélène	150	2 %	4 %
Clerval	175	2 %	4 %
Clermont	180	2 %	4 %
La Sarre	3445	38 %	84 %
Total	4125	45 %	100 %

Sud	Population 50 ans et plus	% des aînés en Abitibi-Ouest	% des aînés dans ce secteur
Rapide-Danseur	140	2 %	8 %
Roquemaure	175	2 %	10 %
Gallichan	195	2 %	11 %
Duparquet	320	4 %	18 %
Sainte-Germaine	375	4 %	21 %
Palmarolle	580	6 %	32 %
Total	1785	20 %	100 %



Nord	Population 50 ans et plus	% des aînés en Abitibi-Ouest	% des aînés dans ce secteur
St-Lambert	90	1 %	8 %
La Reine	160	2 %	14 %
Dupuy	345	4 %	31 %
Normétal	365	4 %	33 %
Villebois	75	1 %	7 %
Valcanton	75	1 %	7 %
Total	1110	12 %	100 %

Est	Population 50 ans et plus	% des aînés en Abitibi-Ouest	% des aînés dans ce secteur
Laferté-Languedoc	55	0,6 %	3 %
Authier-Nord	95	1,0 %	5 %
Authier	105	1,2 %	5 %
Poulares	245	2,7 %	12 %
Taschereau	385	4,2 %	19 %
Macamic	1190	13,1 %	57 %
Total	2075	22,8 %	100 %

Milieu de vie	Représentativité dans l'échantillon	Poids réel
Rural	58 %	49 %
Urbain	42 %	51 %



Annexe 3. Information sur les échantillons par municipalité et secteur

Secteurs	Municipalités	Réponses	Fréquence sans pondération	Réponses pondérées	Fréquences pondérées
Centre	Chazel	3	2 %	4	3 %
	Clermont	5	4 %	7	4 %
	Clerval	6	5 %	6	4 %
	La Sarre	104	83 %	129	83 %
	St-Hélène	4	3 %	5	4 %
	Val-St-Gilles	3	2 %	2	2 %
	Total		125	100 %	154
Est	Authier	3	5 %	4	5 %
	Authier-Nord	3	5 %	3	4 %
	Laferté	1	2 %	2	3 %
	Macamic	38	58 %	44	57 %
	Pouliaries	9	14 %	9	12 %
	Taschereau	12	18 %	14	18 %
	Total		66	100 %	77
Nord	Dupuy	11	22 %	13	31 %
	La Reine	9	18 %	6	15 %
	Normétal	13	27 %	14	33 %
	St Lambert	4	8 %	3	8 %
	Val-canton	6	12 %	3	7 %
	Villebois	6	12 %	3	7 %
	Total		49	100 %	41
Sud	Duparquet	9	10 %	12	18 %
	Gallichan	13	15 %	7	11 %
	Palmarolle	23	26 %	22	33 %
	Rapide-Danseur	4	5 %	5	8 %
	Roquemaure	6	7 %	6	10 %
	Ste - Germaine	32	37 %	14	21
	Total		87	100 %	67
	Manquant			13	
	Total des réponses			340	



Annexe 4. Sondage « Portrait de l'isolement et de la solitude des personnes âgées en Abitibi-Ouest »

Ce sondage est une initiative de la Table des aînés en Abitibi-Ouest, suite au forum « Bilan, partage et vision » qui a eu lieu en septembre 2012. Il vise à dresser un portrait de l'isolement et de la solitude des personnes âgées de l'Abitibi-Ouest comme une priorité ressortie lors du Forum. Merci à l'avance de votre collaboration.

Section I : Informations générales

- 1. Vous êtes :**
 Homme Femme
- 2. À quelle catégorie d'âge appartenez-vous?**
 50 à 64 ans 65 à 74 ans 75 à 84 ans 85 ans et plus
- 3. Dans quelle localité sur le territoire de la MRC d'Abitibi-Ouest résidez-vous?**
Nom de la localité : _____
- 4. Habitez-vous :**
 Seul(e) Avec votre conjoint(e) Avec vos enfants
 En hébergement Autres
- 5. Généralement, comment qualifiez-vous votre état de santé?**
 Mauvaise Moyenne Bonne Très bonne
- 6. Comment qualifiez-vous votre réseau social (amis, famille, connaissances)?**
 Absent Présent Très présent
- 7. À quelle fréquence recevez-vous de la visite d'un proche (ami, famille, connaissances)?**
 Jamais, peu (1 fois par mois)
 Régulièrement (1 fois par semaine)
 Fréquemment (plusieurs fois par semaine)
- 8. Comment qualifiez-vous votre niveau d'activité (sorties, exercice, loisir)?**
 Bas Modéré Élevé
- 9. Quel est votre revenu annuel?**
 Moins de 17 000 \$ Entre 17 000 \$ et 25 000 \$ Plus de 25 000 \$



Section II : L'isolement

L'isolement est mesurable par le nombre de contacts sociaux qu'une personne entretient dans sa vie quotidienne. On dit qu'une personne est isolée lorsqu'elle entretient peu de contact avec d'autres personnes.

10. Croyez-vous vivre de l'isolement?

- Oui (répondez à 10.a et 10.b, passez à la section III) Non (passez à la question 11)

10.a. Votre isolement est un état :

- Volontaire** créé par moi-même (je réponds rarement aux invitations, je sors rarement de chez moi, etc.)
- Involontaire** créé par des éléments hors de mon contrôle (les services de transport, lieux de résidences, ethnie, langue parlée, victime d'âgisme, etc.)

10.b. Pour quelle(s) raison(s) vivez-vous de l'isolement?

- Manque de transport
- Manque d'information des activités et services offerts
- Problèmes de santé
- Revenu insuffisant
- Lieux inaccessibles (aucune rampe d'accès pour les personnes à mobilité réduite)
- Difficulté de communication familiale
- Autres (précisez) : _____

➤ **Veillez répondre à cette question si vous ne vivez pas de l'isolement**

11. Selon votre perception, quelles sont les raisons qui causent de l'isolement dans votre milieu?

- Manque de transport
- Manque d'information des activités et services offerts
- Problèmes de santé
- Revenu insuffisant
- Lieux inaccessibles (aucune rampe d'accès pour les personnes à mobilité réduite)
- Difficulté de communication familiale
- Autres (précisez) : _____



Section III : La solitude

On définit la solitude comme un **sentiment de vide, de privation ou de tristesse**. La solitude ne se joue pas dans la quantité de ses relations, mais dans la qualité de celles-ci.

12. Croyez-vous vivre de la solitude?

- Oui (répondez à 12.a, passez à la 14) Non (passez à la question 13)

12.a. Pour quelle(s) raison(s) vivez-vous de la solitude?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Décès ou maladie du conjoint | <input type="checkbox"/> Éloignement des enfants |
| <input type="checkbox"/> Changement du milieu de vie | <input type="checkbox"/> Perte du réseau d'amis |
| <input type="checkbox"/> Problèmes de santé | <input type="checkbox"/> Prise de la retraite |
| <input type="checkbox"/> Autres (précisez) : | |
-

➤ **Veillez répondre à cette question si vous ne vivez pas de la solitude**

13. Selon votre perception, qu'est-ce qui cause la solitude dans votre milieu?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Décès ou maladie du conjoint | <input type="checkbox"/> Éloignement des enfants |
| <input type="checkbox"/> Changement du milieu de vie | <input type="checkbox"/> Perte du réseau d'amis |
| <input type="checkbox"/> Problèmes de santé | <input type="checkbox"/> Prise de la retraite |
| <input type="checkbox"/> Autres (précisez) : | |
-

14. Quelles sont les conséquences, selon vous, de la solitude et l'isolement pour une aînée?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Détérioration de la santé | <input type="checkbox"/> Difficulté dans les relations sociales |
| <input type="checkbox"/> Dépression | <input type="checkbox"/> Prise de nombreux médicaments |
| <input type="checkbox"/> Problème d'ordre psychologique (perte d'intérêt, perte d'estime de soi, etc.) | |
| <input type="checkbox"/> Trouble du sommeil | |
| <input type="checkbox"/> Autres (précisez) : | |
-

15. Qu'est-ce qui peut influencer votre niveau d'activité et contact avec les autres?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Peur de devenir un fardeau | <input type="checkbox"/> Peur de sortir et de tomber |
| <input type="checkbox"/> Absence de projets dans la vie | <input type="checkbox"/> Difficulté dans la relation familiale et sociale |
| <input type="checkbox"/> Manque d'argent | <input type="checkbox"/> Autres (précisez) : |
-

16. Il y a différentes sortes de maltraitance : physique, psychologique, financière, morale et sexuelle. Croyez-vous vivre un type de maltraitance?

- Oui → Quel type : _____ Non



Section IV : Services offerts dans votre secteur

17. Participez-vous ou bénéficiez-vous des activités et services offerts par les organismes qui visent à améliorer la qualité de vie des personnes âgées?

- Jamais Régulièrement Fréquemment

17.1 Nommez le(s) organisme(s)

18. Les actions posées dans votre secteur pour contrer l'isolement et la solitude, sont-elles suffisantes?

- Pas du tout Moyen Tout à fait

19. Selon vous, quelle(s) action(s) devrait-on poser pour contrer l'isolement et/ou la solitude?

- Organiser plus d'activités
 Faire plus de promotions des activités et services offerts
 Améliorer la qualité des services (transport, rampe d'accès, etc.)
 Utilisation de moyens technologiques (Internet)
 Mieux rejoindre les personnes à faible revenu
 Décentraliser les activités et services offerts
 Autres (précisez) :

20. De quelle façon, pouvez-vous contribuer à contrer l'isolement et la solitude?

- Avoir une ouverture envers les autres
 Avoir une mentalité positive
 Participer financièrement pour bénéficier des activités
 Autres (précisez) : _____

21. Si vous avez des suggestions ou commentaires afin de trouver des solutions pour briser l'isolement et la solitude chez les personnes âgées sur notre territoire, veuillez les partager avec nous.

Annexe 5. Activités pour les proches aidants et les personnes âgées

ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANTS ET LES PERSONNES ÂGÉES

La SADC d'Abitibi-Ouest réalise actuellement deux projets en lien avec les aînés :

- *Les technologies de l'information et des communications (TIC) au service de la qualité de vie des aînés en Abitibi-Ouest.*
- *Initiation au service du livre numérique du Réseau BIBLIO Abitibi-Témiscamingue Nord-du-Québec.*

1. Les technologies de l'information et des communications (TIC) au service de la qualité de vie des aînés en Abitibi-Ouest

Initié par la SADC d'Abitibi-Ouest en collaboration avec le Centre de santé et de services sociaux des Aurores-Boréales (CSSSAB), ce projet vise à promouvoir l'utilisation des nouvelles technologies et accroître l'accessibilité aux services du Centre de santé. Plus précisément, la SADCAO offre aux aînés participants au projet une tablette androïde connectée à Internet et assure la formation ainsi que l'assistance technique.

Ce projet comprend deux volets :

- Intégration des nouvelles technologies et de la vidéoconférence dans le cadre du maintien à domicile des personnes âgées;
- Apprentissage et utilisation des nouvelles technologies par les aînés pour une utilisation personnelle.

Au niveau du maintien à domicile, les intervenants, infirmiers et travailleurs sociaux sont à développer de nouvelles méthodes de travail afin d'inclure les nouvelles technologies dans leur plan d'intervention. Pour cette phase du projet, c'est principalement la vidéoconférence qui est utilisée mais elle ne remplace pas la visite à domicile, mais contrairement à l'appel téléphonique, elle apporte un visuel qui permet d'enrichir la conversation (non verbal, environnement, humeur), permettant ainsi un suivi plus régulier sans avoir à se déplacer.

En plus de l'utilisation de la tablette pour le maintien à domicile, les nouvelles technologies de l'information offrent une multitude d'avantages pour les personnes âgées. D'une part, les outils de communication (ex. : Skype) et les réseaux sociaux (ex. : Facebook) permettent

aux utilisateurs d'avoir des contacts plus fréquents avec leurs proches, d'être au fait des nouvelles, de voir des photos et dans certains cas, de renouer des contacts avec certains membres de leur famille. En ce sens, les nouvelles technologies permettent donc aux personnes âgées d'être moins isolées et de se sentir plus intégrées dans le monde actuel. D'autre part, les nouvelles technologies contribuent à stimuler l'apprentissage et les capacités cognitives. Enfin, les jeux disponibles sur la tablette peuvent fournir un aspect ludique et divertissant, permettant aux personnes âgées de développer de nouveaux passe-temps, ou de jouer à des jeux auxquels ils ne peuvent plus jouer faute de partenaire (ex. : échec, cartes, backgammon).

2. Formation pour l'accès au service du livre numérique du Réseau BIBLIO Abitibi-Témiscamingue Nord-du-Québec

Le projet sur les livres numériques est né d'une entente entre la SADC d'Abitibi-Ouest et le Réseau BIBLIO de l'Abitibi-Témiscamingue et du Nord-du-Québec afin de promouvoir l'utilisation des technologies de l'information et des communications (TIC) dans les bibliothèques et d'initier les lecteurs au service du livre numérique. Ce projet a été mis en place en mars 2012 dans les bibliothèques du Réseau BIBLIO du Québec. Déjà plus de 600 titres sont disponibles au format numérique sur la plateforme pretnumerique.ca utilisée par le Réseau.

Le service de livres numériques est disponible sur ordinateur, tablette électronique (iPad ou androïde) et sur liseuse (ex : Sony Reader, Kobo). Les livres numériques présentent plusieurs avantages pour les utilisateurs, entre autres, aucun frais de retard et aucun déplacement requis. Le déplacement étant une problématique majeure identifiée lors du forum des aînés, le livre numérique représente en ce sens un avantage majeur pour nos aînés. De plus, il est possible de grossir les écritures, ce qu'un livre normal ne permet pas.

Les résultats visés par la formation sont de :

- promouvoir l'accès et l'utilisation aux livres numériques;
- faire connaître le service du prêt numérique de la Bibliothèque centrale de prêt de l'Abitibi-Témiscamingue;
- former les usagers à l'utilisation de ce service par les supports technologies (ordinateur, liseuse, tablette électronique).

La première phase du projet consistait à développer le matériel de formation et à former les bénévoles des bibliothèques afin de s'assurer que le personnel des bibliothèques puisse répondre aux questions des utilisateurs et promouvoir ce service. Jusqu'à maintenant, plus

d'une cinquantaine de bénévoles ont été formés dans les 11 bibliothèques du Réseau en Abitibi-Ouest, Villebois et Valcanton.

La deuxième phase du projet est de former les utilisateurs potentiels. Des formations offertes au public sont sur le point de commencer dans les bibliothèques du Réseau BIBLIO en Abitibi-Ouest.

Enfin, des tutoriels vidéo sont en développement. Ces derniers seront publiés sur le site du Réseau biblio Abitibi-Témiscamingue.



Annexe 6. La Table des aînés consulte la population

La Table des aînés consulte la population

Par Anne Blondin
Mercredi 25 juin 2014 14:37:32 HAE



TC Média-Anne Blondin

Un comité de la Table des aînés s'est réuni le 25 juin afin de discuter de la situation de l'isolement et de la solitude des aînés dans l'Abitibi-Ouest.

LA SARRE - La Table des aînés de l'Abitibi-Ouest a franchi un pas de plus dans ses démarches sur l'isolement et la solitude que vivent les aînés.

La priorité de la Table des aînés depuis 2012 a été d'étudier la problématique de la solitude et de l'isolement. «On a constaté qu'au-delà de ces deux problématiques, il y a aussi la difficulté de conserver des liens affectifs», a indiqué Donald Renault organisateur communautaire. «Ces questions sont également des priorités du gouvernement canadien.»

La deuxième phase de l'étude sur l'isolement et la solitude est en cours. Des sondages ont été distribués par le réseau communautaire. «Le but des sondages est de faire le portrait de la situation des aînés», a expliqué la chargée de projet Cecilia Carmona de la SADC. «Les gens l'ont reçu à la fin du mois de mai. Il est simple à compléter. Une fois le formulaire rempli, les personnes n'ont qu'à le retourner à l'adresse indiquée. Ils ont jusqu'au 30 juin pour le faire.»

Tous les questionnaires seront traités de façon confidentielle. «Nous espérons pouvoir diffuser les résultats de cette consultation au mois de septembre», a précisé Donald Renault.

L'importance de la démarche

La Table des aînés a procédé à l'étude de ces trois éléments dans les différentes régions de l'Abitibi-Ouest. «La première étape du plan concernant l'isolement et la solitude des aînés a été de faire le portrait de l'Abitibi-Ouest», a indiqué Nicole Pouliot agente de communication. «Nous avons tenté de trouver les facteurs qui contribuent à l'isolement et leur impact. Nous voulons trouver des pistes de solutions concrètes.»

Selon Mme Pouliot, plusieurs facteurs peuvent expliquer l'isolement des personnes âgées. «Une des raisons est le manque de transport collectif», a-t-elle souligné. «Les gens ont accès à des services de transport pour leur rendez-vous chez le médecin, mais ils n'en ont pas pour leur loisir ou des activités culturelles. Il faut trouver le moyen de leur fournir du transport que ce soit par du covoiturage ou d'une autre façon.»

Mme Pouliot a également rappelé qu'il était important que l'on étudie la question de l'isolement et de la solitude chez les aînés. «Il faut offrir de l'aide à ceux qui en ont besoin», a-t-elle conclu. «Ce sont des personnes entières et une richesse dans leur milieu.»

Pour toute information complémentaire, il est possible de joindre M. Donald Renault, en soutien avec la Table des aînés et organisateur communautaire au 819 333-2311, poste 2518 ou bien avec Madame Cecilia Carmona, chargée du projet au 819 333-3113.



Annexe 7. Dépliant de la Table des aînés d'Abitibi-Ouest

SOYONS VISIONNAIRES DANS NOTRE ENGAGEMENT POUR LA VITALITÉ DE NOS MILIEUX

Réflexions suite au forum-bilan-partage organisé par la Table des aînés en 2012 et de la tournée des secteurs 2013.

- ♦ Une réflexion s'impose sur la contribution des aînés, valorisant leur apport sur le plan social, culturel, économique »
François Gendron, député et porte-parole
- ♦ Pour nos aînés qui ont été les bâtisseurs puissent-ils vivre avec leur communauté et non en retrait »
Béatrice Picard, comédienne, invitée d'honneur
- ♦ Il faut cesser de voir nos aînés comme des gens qui coûtent chers et cause des déficits »
Georgette Grégoire, porte-parole de la Table
- ♦ Vouloir changer nos perceptions, préjugés ancrés dans nos mentalités ... oui, nous avons le pouvoir de changer les choses... »
Jocelyne Gagnon, Centre Prévention Suicide responsable du comité
- ♦ Cessons de voir le vieillissement comme une menace mais plutôt comme des opportunités à saisir »
Donald Renault, org. communautaire CSSS des Aurores-Boréales
- ♦ Le bien de nos aînés et proches aidants est l'investissement de notre propre futur »
Cécilia Carmone, chargée de projet

LA TABLE DES AÎNÉS ET SES COLLABORATEURS EN ACTION



Journal communautaire
«Le pouvoir gris en action»
2011 - Projet Nouveaux horizons



Forum Bilan Partage 2012 - Tournée des secteurs 2013
Fonds Conférence Régionale des Elus



Projet solitude pacte rural
MRCAO 2014

La Table des aînés d'Abitibi-Ouest



Mouvement de solidarité
entre les générations

UN PEU D'HISTOIRE ...

- ♦ La Table des aînés d'Abitibi-Ouest a été fondée dans le cadre de l'Année internationale des aînés en 1999.

LA MISSION

- ♦ Regrouper des représentants d'organismes ou associations engagés auprès des aînés sur le territoire de la MRC d'Abitibi-Ouest.

Et

- ♦ Promouvoir et représenter sous toutes ses formes et diversité les besoins, enjeux, intérêt des aînés par de l'information, formation, actions, concertation, etc. afin d'améliorer les conditions de vie des aînés et ce, quel que soit leur milieu de vie.



Récipiendaire de l'Excell'Or de l'engagement communautaire et du développement du milieu par la Chambre de commerce et d'industrie d'Abitibi-Ouest.

PRIORITÉS ACTIONS

- ♦ Valorisation des aînés
- ♦ Santé/soutien à domicile
- ♦ Hébergement
- ♦ Transport
- ♦ Maltraitance/exclusion/pauvreté

LES OBJECTIFS VISÉS

- ♦ Être un lieu d'actions d'échanges d'informations de discussions et assurer la circulation de l'information auprès des aînés.
- ♦ Assurer les intérêts de protection et défense des droits des aînés.
- ♦ Avoir une meilleure connaissance des ressources de notre milieu et les faire connaître à nos aînés.
- ♦ Travailler de concert avec les ressources du milieu et les supporter dans leurs actions auprès des aînés.
- ♦ Promouvoir la contribution sociale et économique des aînés à tous les niveaux.
- ♦ Être un lieu favorisant les initiatives intergénérationnelles.



Vous avez une préoccupation qui concerne les personnes de 50 ans et plus et désirez nous rejoindre, contactez un des organismes membres de la Table des aînés d'Abitibi-Ouest.

LES ORGANISMES MEMBRES :

- ♦ Albatros 08 Inc., Voilier La Sarre
- ♦ L'Association Chevaliers de Colomb Abitibi-Ouest
- ♦ L'Association des retraités et retraitées de l'enseignement du Québec (AREQ)
- ♦ Cercle de fermières-fédération 23
- ♦ Les Auxiliaires bénévoles l'Amicale
- ♦ Le Centre de santé et de services sociaux des Aurores-Boréales
- ♦ Le Club de l'Âge d'or de La Sarre
- ♦ Centre de prévention suicide d'Abitibi-Ouest
- ♦ Domaine de l'Hirondelle de Ste-Germaine-Boulé
- ♦ La Bouée d'Espoir
- ♦ La Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ-les clubs membres)
- ♦ Groupe d'actions bénévoles en maintien à domicile d'Abitibi-Ouest Inc.
- ♦ La Maisonnée de Normétal et l'Office municipal d'habitation de Normétal
- ♦ La Maison St-André Abitibi-Ouest
- ♦ Le mouvement de femmes chrétiennes
- ♦ Le Comité des usagers et résidents du CSSSAB
- ♦ Regroupement des proches aidants Abitibi-Ouest
- ♦ Réseau du libre savoir secteur Abitibi-Ouest
- ♦ Membre associés
- ♦ Centre de santé et de services sociaux des Aurores Boréales

Autres contacts
Organisateur communautaire responsable du dossier :
819 333-2311
Personne ressource :
819 333-5777

Un représentant de la table locale est délégué pour travailler en concertation avec la table régionale des personnes aînées de l'Abitibi-Témiscamingue.



Annexe 8. Nos générations au cœur d'un environnement sain

Nos générations au cœur d'un environnement sain

(Pacte rural — 3 juin 2009)

Organisme(s) porteur(s) :

Municipalité de Clermont

Objectif (s) :

- Utilisation de site appartenant à la municipalité pour créer un lien intergénérationnel
- Créer un emploi saisonnier

Description :

Aménagement d'un parc multigénérationnel pouvant accueillir les jeunes et moins jeunes avec des modules de jeux, pavillon, etc.

Démarche initiale :

S. O.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- MRC d'Abitibi-Ouest (34 463 \$ Pacte rural 20/80)
- Municipalité de Clermont (11 536 \$ Mise de fonds)

Site (s) Internet de référence(s) :

mrc.ao.ca

clermont.ao.ca

Parc intergénérationnel (Pacte rural — août 2012)

Organisme(s) porteur(s) :

Municipalité de Duparquet

Objectif (s) :

- Offrir des modules de conditionnement physique extérieurs et adaptés aux personnes âgées pour leur permettre de se garder en forme;
- Répondre à la demande d'activités extérieures pour les personnes âgées;
- Favoriser les saines habitudes de vie auprès de toute la population.

Description :

Intégration d'un parc intergénérationnel (exercices extérieurs) dans la ville et achat de cinq modules d'entraînement pour améliorer la condition physique de nos citoyens.

Démarche initiale :

S. O.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- MRC d'Abitibi-Ouest (10 132,17 \$ Pacte rural)
- Municipalité de Duparquet (2 533,04 \$ Mise de fonds)

Site (s) Internet de référence(s) :

mrc.ao.ca

duparquet.ao.ca



Sentier pédestre – Phase finale (Pacte rural — 3 juin 2011)

Organisme(s) porteur(s) :

Municipalité de Dupuy

Objectif (s) :

- Bonifier l'utilisation du sentier pédestre;
- Améliorer l'accessibilité au sentier;
- Assurer la sécurité des lieux;
- Encourager la pratique d'activités physiques auprès des jeunes familles, des personnes âgées et de l'ensemble de la population;
- Maintenir les activités et les emplois du centre récréatif;
- Favoriser la rétention de la population actuelle et attirer de nouvelles familles au village.

Description :

Afin de combler un besoin signifié par la population lors de l'élaboration de sa Politique familiale, Dupuy souhaite entamer, dès juillet, la phase finale du projet d'aménagement du sentier pédestre situé dans le périmètre urbain de la municipalité, plus précisément sur la 3^e Rue Est. Le projet consiste à effectuer quelques travaux de remise en forme, à épandre du concassé et de la poussière de pierre ainsi qu'à installer 8 lampadaires (sentinelles) à énergie solaire.

Les travaux projetés feront en sorte que ce sentier de 1,2 km, qui fait la longueur du village soit fréquenté plus régulièrement par les familles, les personnes âgées et les touristes. En effet, les promeneurs pourront se servir du sentier autant pour la marche que pour faire de la bicyclette. De plus, l'installation de lampadaires (sentinelles) sécurisera les promeneurs lors de leurs activités et réjouira les citoyens du 3^e âge qui n'osaient l'emprunter en soirée.

Démarche initiale :

***Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLD d'Abitibi-Ouest.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- MRC d'Abitibi-Ouest (26 463 \$ Pacte rural 20/80)
- Municipalité de Dupuy (11 985,60 \$ Mise de fonds)

Site (s) Internet fonds prioritaire (s) :

mrc.ao.ca

dupuy.ao.ca



GYM Nature (Pacte rural — 30 août 2013)

Organisme(s) porteur(s) :

Municipalité de Dupuy

Objectif (s) :

- Favoriser le maintien et l'amélioration des activités intergénérationnelles (les modules d'entraînement pouvant être utilisé par des personnes âgées de douze ans et plus);
- Briser l'isolement et l'inactivité chez les personnes âgées;
- Offrir un espace d'entraînement gratuit à la population;
- Créer de nouvelles activités grâce à de nouveaux équipements;
- Encourager et promouvoir les saines habitudes de vie chez toute la population;
- Améliorer l'offre de service en loisirs;
- Attirer de nouveaux résidents — Augmenter le dynamisme au sein de la municipalité;
- Répondre aux objectifs de la PFM de Dupuy;
- Favoriser le vieillissement actif et en santé;
- Consolider le partenariat avec le CSSS des Aurores-Boréales, au niveau des services en kinésiologie.

Description :

Depuis plusieurs années, la municipalité de Dupuy met tout en œuvre pour répondre le plus adéquatement aux besoins de sa population. Que nous parlions de la Politique familiale qui a été renouvelée l'an dernier, du parc-école que de nombreux bénévoles ont contribué à ériger, des préparatifs pour le centième anniversaire (2018), du studio d'entraînement et du sentier pédestre, les projets se multiplient dans la localité. Chacun y trouve son compte. Enfants, adultes, familles et aînés sont au cœur des préoccupations de la municipalité. Nous souhaitons continuer d'encourager les saines habitudes de vie, la santé, l'inclusion sociale et les relations intergénérationnelles au sein de notre localité. Avec l'aménagement d'un parc d'entraînement extérieur, nous croyons que nous pourrions rejoindre plusieurs générations, inciter les gens à bouger et permettre à plusieurs personnes de briser l'isolement dans lequel ils vivent. Dupuy offre une panoplie de services et de loisirs à sa population. Avec ce parc, l'offre n'en sera que bonifiée, et ce, au grand plaisir des Dupuyennes et Dupuyens.

Démarche initiale :

***Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLD d'Abitibi-Ouest.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- MRC d'Abitibi-Ouest (19 829 \$ Pacte rural)
- Municipalité de Dupuy (9 343,97 \$ Mise de fonds + 1 260 \$ en Nature)
- Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest (5 000 \$ Fonds d'aide au développement du milieu)
- Autres sources (2 500 \$ Dons et commandites)

Site (s) Internet de référence(s) :

mrc.ao.ca

dupuy.ao.ca

desjardins.com



Circuit d'activités physiques intergénérationnel

(Pacte rural — 20 novembre 2009)

Organisme(s) porteur(s) :

Commission des loisirs de Ste-Germaine Boulé inc.

Objectif (s) :

L'objectif est de favoriser la pratique de saines habitudes de vie pour notre communauté, autant auprès des jeunes que des moins jeunes.

Description :

Mise en œuvre d'un sentier et installation d'équipement de mise en forme invitant et à l'épreuve des intempéries dans le parc situé près du Rouet Géant. Le projet vise toutes les strates de la population, mais favorisera surtout un lien intergénérationnel intéressant. Ce concept du gymnase extérieur est un moyen de donner à notre collectivité une infrastructure qui encouragera les jeunes, les adultes et les personnes âgées à bouger et à rester en santé. Au lieu de poids, les usagers utilisent leur propre corps pour les exercices de résistance.

Démarche initiale :

S. O.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- MRC d'Abitibi-Ouest (25 000 \$ Pacte rural)
- Commission des loisirs de Ste-Germaine Boulé inc. (9 385 \$ Mise de fonds)
- Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest (5 000 \$ Fonds d'aide au développement du milieu)
- Municipalité (15 000 \$ Dons et commandites)
- Autres sources (3 000 \$ Dons et commandites)
- Participaction (2 615 \$)

Site (s) Internet de référence(s) :

mrc.ao.ca
desjardins.com
stegermaineboule.com
assnat.qc.ca
participaction.com



Clerval en action

(Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés — 29 mars 2010)

Organisme(s) porteur(s) :

Cercle de Fermières de Clerval

Objectif (s) :

- Briser l'isolement/Avoir un lieu de rassemblement;
- Permettre la tenue d'activités au quotidien pour les aînés ainsi que pour les autres citoyens/donner l'opportunité aux aînés de s'entraider et de se divertir en groupe;
- Faciliter la création de liens amicaux et intergénérationnels/accroître l'acquisition et le partage de connaissances;
- Stimuler le maintien d'une bonne motricité en favorisant des travaux manuels;
- Conscientiser les aînés, d'une façon particulière, ainsi que les autres citoyens, jeunes et moins jeunes, à l'importance d'adopter de saines habitudes de vie pour conserver une santé morale et physique.

Description :

Aménagement d'un local où seront organisées de nouvelles activités artisanales, récréatives et préventives pour inciter plus particulièrement les aînés, mais aussi les autres habitants de Clerval à participer aux diverses nouvelles activités.

Démarche initiale :

La majorité des membres du Cercle de Fermières de Clerval sont des personnes âgées, tout comme 40 % de la population de la municipalité. Plusieurs de ces personnes vivaient de l'isolement et avaient peu ou pas de sentiment d'appartenance à leur collectivité. C'est pourquoi le Cercle de Fermières de Clerval s'était donné le mandat d'offrir de nouvelles activités artisanales, récréatives et préventives aux aînés de même qu'aux autres citoyens, jeunes et moins jeunes, dans le but de favoriser des échanges intergénérationnels. ***Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente du CLD d'Abitibi-Ouest.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- Ressources humaines et Développement des compétences Canada (12 000 \$ Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés [PNHA])
- Centre de Santé et de services sociaux des Aurores-Boréales (Information non disponible)
- Municipalité de Clerval (3 600 \$ prêt du local)
- Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest (Information non disponible Fonds d'aide au développement du milieu)
- Cercle de fermières de Clerval (350 \$)
- Bénévoles (700 \$ en nature)

Site (s) Internet de référence(s) :

rhdcc.gc.ca/fra
clerval.ao.ca



Rénovation et remplacement d'équipement

(Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés – septembre 2010)

Organisme(s) porteur(s) :

Cercle de Fermières de Clerval

Objectif (s) :

- Permettre la tenue d'activités de cuisine santé tous les mois;
- Apprendre à cuisiner des mets santé — accroître l'acquisition et le partage de connaissances;
- Briser l'isolement — renforcer le sentiment d'appartenance des aînés envers leur communauté;
- Dynamiser la communauté — faciliter la création de liens amicaux et intergénérationnels;
- Conscientiser les aînés, d'une façon particulière, ainsi que les autres citoyens, jeunes et moins jeunes, à l'importance d'adopter de saines habitudes de vie pour conserver une bonne santé morale et physique;
- Avoir un local bien aménagé et équipé pour la préparation des repas funéraires et l'accueil des familles endeuillées.

Description :

Le projet visait à rénover la partie cuisine du local et à remplacer des équipements afin de poursuivre les activités de cuisine et en développer de nouvelles. Les murs, planchers et armoires étant désuets et abîmés, il était essentiel d'en faire la rénovation. De plus, l'achat et le remplacement d'équipements de cuisine, afin d'offrir l'activité de cuisine collective dans un endroit sécuritaire pourvu d'équipements conformes et performants, étaient nécessaires.

De plus, ces installations sont également utilisées par le comité Repas funéraire de Clerval, comité qui offre un service grandement apprécié par les familles endeuillées.

Démarche initiale :

La majorité des membres du Cercle de Fermières de Clerval sont des personnes âgées, tout comme 40 % de la population de la municipalité. Plusieurs de ces personnes vivaient de l'isolement et avaient peu ou pas de sentiment d'appartenance à leur collectivité. C'est pourquoi le Cercle de Fermières de Clerval s'était donné le mandat d'offrir de nouvelles activités artisanales, récréatives et préventives aux aînés de même qu'aux autres citoyens, jeunes et moins jeunes, dans le but de favoriser des échanges intergénérationnels. ***Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLD d'Abitibi-Ouest.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- Ressources humaines et Développement des compétences Canada (25 000 \$ Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés [PNHA])
- Cercle de Fermières de Clerval (Information non disponible)
- Municipalité de Clerval (2 000 \$)
- Bénévolat (900 \$ en nature)
- Autres (4 450 \$ Dons et commandites)
- Matériaux de construction (Information non disponible)

Site (s) Internet de référence(s) :

rhdcc.gc.ca/fra

clerval.ao.ca



Revitalisation de la salle de quilles de Duparquet

(Fonds d'aide au développement du milieu Desjardins — mai/juin 2008)

Organisme(s) porteur (s) :

Ville de Duparquet

Objectif (s) :

- Maintenir une offre de loisirs qui répond à la demande;
- Continuité des activités;
- Promouvoir l'activité physique en mettant des infrastructures de qualité à la disposition de la population;
- Favoriser les échanges entre les citoyens en leur fournissant un lieu et un prétexte de rencontre. — Certains peuvent même sortir de l'isolement en participant aux activités offertes;
- Offrir un loisir accessible à toute la population de 2 à 99 ans.

Description :

La salle de quilles de Duparquet nécessitait plusieurs rénovations et mises à niveaux afin de créer une ambiance de jeu agréable. Il était nécessaire de vernir les allées, de refaire les dalots, de changer des plaques de métal, de refaire la peinture et d'acheter de nouveaux équipements. La modernisation des installations de la salle de quilles s'avérait indispensable.

Démarche initiale :

Les quilles sont une des activités les plus populaires de la municipalité. Pour que cette popularité continue, il faut veiller à ce que les installations soient de bonne qualité et les équipements en quantité suffisante. Il faut veiller à ce que la municipalité puisse offrir quelques activités physiques afin de contribuer au bien-être de sa population.

De plus, les activités de quilles permettent à la population de se réunir en un endroit et, pour certains, ces activités leur permettent de sortir de leur isolement. Les quilles deviennent ainsi un lieu de rencontre en plus de fournir un prétexte pour bouger!

Partenaire(s) engagé(s) :

- Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest (1 646,36 \$ Fonds d'aide au développement du milieu)
- Joueurs bénévoles (576 \$ dons et commandites + 1 200 \$ en nature)

Site (s) Internet de référence(s) :

desjardins.com

duparquet.ao.ca



Rénovation du local du Club de l'Âge d'Or de Duparquet (Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés — 2010)

Organisme(s) porteur(s) :

Club de l'Âge d'Or de Duparquet (Club Joyeux de Duparquet)

Objectif (s) :

- Rendre le bâtiment du Club de l'âge d'or de Duparquet plus sécuritaire pour ses usagers; Prolonger la durée de vie de l'immeuble;
- Permettre l'acquisition de nouveaux équipements et appareils électroménagers afin de répondre aux besoins d'autres organismes du milieu (comité mortuaire, Chevaliers de Colomb).

Description :

Le bâtiment était dans un état acceptable. Par contre, si aucun travail n'était fait à moyen terme, l'édifice commencerait à se dégrader. Le revêtement du toit et la peinture des murs devaient être refaits sinon l'eau endommagerait la charpente. L'eau s'accumulait sous le seuil des portes et celles-ci devenaient difficiles à ouvrir en plus de créer des plaques de glace. Le remplacement des portes et la construction d'un toit au-dessus de la porte avant étaient prévus.

Le Club de l'âge d'or profita de cette occasion pour améliorer ses installations intérieures. En effet, la préparation de repas constitue une activité récurrente pour le club, mais les équipements étaient désuets et peu sécuritaires. Donc, de nouveaux équipements et appareils électroménagers furent achetés.

Démarche initiale :

En 2009, le nouveau conseil d'administration s'est donné comme mission de se développer davantage, notamment en ce qui a trait aux activités des membres. Il souhaite faire une différence afin que les personnes âgées de son milieu se sentent bien entourées. Il invite aussi toute la population, peu importe son âge, à participer aux activités. De plus, le conseil d'administration a lancé un appel à la mobilisation à la population. Il invite tout le monde à s'impliquer, car c'est de cette façon que l'on peut réussir, évoluer, grandir et améliorer la communauté

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- Ressources humaines et Développement des compétences Canada (25 000 \$ Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés [PNHA])
- Club de l'Âge d'Or de Duparquet (1 200 \$ Mise de fonds)
- Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest (1 227,28 \$ Fonds d'aide au développement du milieu)

Site (s) Internet de référence(s) :

rhdcc.gc.ca/fra
desjardins.com
duparquet.ao.ca



Accessibilité salle communautaire – Phase I

(Pacte rural – 8 sept. 2010)

Organisme(s) porteur(s) :

Centre récréatif de Dupuy

Objectif (s) :

Favoriser l'intégration de l'ensemble de la population, tant les personnes à mobilité restreinte que la population vieillissante, aux diverses activités sociales et communautaires telles que les campagnes de vaccination, les activités d'info santé, etc.

Description :

Le projet dans son ensemble vise principalement à doter la salle communautaire de la municipalité d'un système d'accessibilité adéquat et sécuritaire pour toutes les clientèles et principalement pour celles à mobilité réduite. Le projet visera ainsi l'installation d'un hall d'entrée fermé afin d'y inclure un projet d'ascenseur pour l'accès à la salle se trouvant à l'étage et aussi sécuriser l'accès à l'établissement.

Démarche initiale :

La phase 1 du projet vise donc à procéder à l'étude de faisabilité du projet dans son ensemble par l'élaboration de plans d'architecte et l'estimation des coûts rattachés aux différentes normes du bâtiment.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- MRC d'Abitibi-Ouest (8 000 \$ Pacte rural)
- Centre récréatif (2 000 \$ Mise de fonds)

Site (s) Internet de référence(s) :

mrc.ao.ca

dupuy.ao.ca



Branchons-nous sur le monde — Initiation à l'informatique et à Internet

(Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés — 2011)

Organisme(s) porteur(s) :

Club Optimiste de La Reine inc.

Objectif (s) :

- Aider les aînés à développer de nouvelles connaissances tout en se divertissant
- Permettre aux aînés de transmettre leurs connaissances en informatique à leurs pairs
- Créer une occasion pour les aînés de sortir de chez eux/briser l'isolement des aînés en leur permettant de communiquer par les nouvelles technologies/diversifier l'offre de loisirs aux aînés de La Reine/réunir les aînés entre eux et avec d'autres générations
- Permettre aux organismes de La Reine de se développer par l'utilisation des nouvelles technologies

Description :

Le Club Optimiste La Reine désirait offrir des cours d'initiation à l'informatique et à Internet à la population de La Reine, principalement aux aînés. Trois améliorations apparaissaient nécessaires pour bien mener le projet d'initiation à l'informatique et à Internet. Tout d'abord, il était nécessaire de changer le couvre-plancher du local, car celui-ci était très endommagé. Nous jugions qu'il pouvait entraîner des risques de chute pour les aînés qui ont une mobilité un peu plus réduite compte tenu des aspérités. De plus, nous devions acquérir des stores afin d'éviter les reflets dans les écrans d'ordinateur. Finalement, nous croyions qu'il était intéressant de peindre le local afin d'y donner une atmosphère chaleureuse et accueillante. Ces améliorations bénéficieraient à plusieurs organismes, car le local est fréquemment prêté et loué à d'autres organismes.

Aussi, il était nécessaire d'acheter deux ordinateurs portables pour que les participants aux cours puissent pratiquer ce que le formateur leur apprend. Ces ordinateurs pourraient de plus être utilisés lors des journées d'utilisation libre.

Démarche initiale :

Internet est devenu un incontournable, car de plus en plus d'entreprises encouragent fortement leurs clients à utiliser Internet pour effectuer des transactions et de nombreuses communications entre amis ou en famille s'effectuent maintenant à l'aide d'Internet.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- Ressources humaines et Développement des compétences Canada (8 240 \$ Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés [PNHA])
- Club Optimiste La Reine inc. (225 \$ Mise de fonds)
- Bénévoles (1 770 \$ en nature)

Site (s) Internet de référence(s) :

rhdcc.gc.ca
lareine.ao.ca



Accessibilité aux locaux (Pacte rural — 2007/2008)

Organisme(s) porteur(s) :

Ville de Macamic

Objectif (s) :

- Intégration sociale des personnes isolées ou ayant des limitations physiques ou cognitives

Description :

Aménagement de la salle polyvalente du sous-sol de la gare.

Démarche initiale :

Le Centre de santé, par son volet CLSC, s'est associé, il y a un an, avec la municipalité à travers son service des loisirs pour la mise sur pied d'activités qui visent à attribuer et améliorer les conditions de vie des personnes vieillissantes en misant sur la participation de ces individus et sur l'action collective.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- MRC d'Abitibi-Ouest (25 000 \$ Pacte rural)
- Ville de Macamic (27 789 \$ Mise de fonds)

Site (s) Internet de référence(s) :

mrc.ao.ca

villemacamic.qc.ca



Métier volant et électricité

(Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés — printemps 2011)

Organisme(s) porteur(s) :

Cercle de fermières de Macamic

Objectif (s) :

- Inciter les aînés à participer à la vie associative de leur communauté;
- Favoriser et appuyer la participation et l'inclusion sociale des personnes âgées;
- Enrayer la baisse de fréquentation causée par un éclairage inadéquat;
- Rendre les lieux sécuritaires pour les utilisateurs du local dont la majorité représente une clientèle de personnes âgées;
- Permettre aux aînés éprouvants des limitations de mobilisation (condition physique, santé, transport, etc.), de la Ville de Macamic, de continuer de contribuer à la vie et au développement de l'organisme, aux échanges et transmission des valeurs du patrimoine culturel et artisanal et au partage des connaissances;
- Maintenir les activités et contributions bénévoles, à la collectivité, du Cercle de Fermières de la Ville de Macamic.

Description :

Le projet découle de la nécessité d'aménager de façon sécuritaire le système électrique (éclairage et branchements) et de faciliter la participation à nos activités par ces améliorations et le prêt du « métier volant ». L'acquisition d'un métier à tisser portatif, dont nous ferons le prêt, contre un dépôt monétaire (que nous redonnerons lors du retour du métier), permettra à de nombreux membres de travailler à partir de la maison et ainsi continuer de contribuer à la vie collective de la municipalité. Elle permettra également à certaines personnes, ne pouvant se déplacer (limitations physiques, transport, temps, etc.) d'acquérir de nouvelles connaissances, de participer et de contribuer à la vie active et à la lutte contre l'isolement.

Démarche initiale :

Évaluation des besoins des membres et des travaux à faire dans le local/***Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLDAO.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- Ressources humaines et Développement des compétences Canada (5 500 \$ Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés [PNHA])
- Cercle de fermières de Macamic (1 400 \$ Mise de fonds)

Site (s) Internet de référence(s) :

rhdcc.gc.ca/fra



Accès au local avec chaise élévatrice

(Fonds pour l'Accessibilité — printemps 2011)

Organisme(s) porteur(s) :

Cercle de fermières de Macamic

Objectif (s) :

- Faciliter l'accessibilité de notre local, qui est situé au sous-sol de l'édifice;
- Sécuriser les déplacements dans l'escalier (le seul donnant accès au local), pour ainsi éviter toute chute aux conséquences fâcheuses et tragiques;
- Briser l'isolement de nos membres qui évitent maintenant de venir au local, par peur de tomber dans les escaliers;
- Assurer la continuité de nos activités actuelles et permettre à d'autres de voir le jour;
- Attirer de nouveaux membres qui, malgré un handicap ou une limitation physique quelconque, hésitaient à faire partie de notre organisation étant donné l'accès difficile du local.

Description :

Les travaux consistaient en l'achat d'une chaise élévatrice et l'installation de celle-ci, par le fournisseur de la chaise, dans le seul escalier menant à notre local. Ce seul accès mène à notre local et certaines de nos membres ne pouvaient plus, ou presque plus le franchir étant donné l'inclinaison accrue des marches et le manque de main-courante.

La main-courante, qui était présente sur une partie du parcours de la descente/montée (côté opposé à la chaise élévatrice), a été mise aux normes, selon les règlements en vigueur, pour ainsi faciliter la circulation de ce côté.

Démarche initiale :

Évaluation des besoins des membres et des travaux à faire dans le local/***/Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLDAO

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- Ressources humaines et Développement des compétences Canada (7 653 \$ fonds pour l'Accessibilité [FPA])
- Ville de Macamic (2 000 \$ Dons et commandites)

Site (s) Internet de référence(s) :

rhdcc.gc.ca/fra



Bibliothèque municipale — phase II (Pacte rural — 30 avril 2013)

Organisme(s) porteur(s) :

Ville de Macamic

Objectif (s) :

- Doter les citoyens de Macamic d'une infrastructure de qualité à la fine pointe de la technologie;
- Permettre d'augmenter le nombre et la qualité des médias;
- Recruter de nouveaux bénévoles;
- Offrir des postes CACI.

Description :

Reloger la bibliothèque actuelle à cause du manque d'espace pour de nouveaux médias; l'espace physique actuel est dépourvu de fenêtres et les bruits inhérents aux activités sportives ne sont pas le meilleur environnement pour les lecteurs et travailleurs. De plus, le local actuel n'offre pas d'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite et le stationnement devient problématique d'octobre à avril.

Démarche initiale :

La première phase du projet fut déposée en avril 2009.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

MRC d'Abitibi-Ouest (25 000 \$ Pacte rural – Phase 2)

Ville de Macamic (25 000 \$ Mise de fonds)

Ministère de la Culture et des Communications (670 000 \$)

Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest (50 000 \$ Fonds d'aide au développement du milieu [20 000 \$ + 3 X 10 000 \$])

Corporation de développement de Macamic (28 500 \$)

MRC d'Abitibi-Ouest (25 000 \$ Pacte rural – Phase 1)

Autres sources/Dons (60 000 \$)

Site (s) Internet de référence(s) :

mrc.ao.ca

villemacamic.qc.ca



Rénovation Club de l'Âge d'Or

(Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés — 2010)

Organisme(s) porteur(s) :

Club de l'Âge d'Or de Normétal inc.

Objectif (s) :

- Maintien des activités du Club de l'Âge d'Or;
- Maintien des activités et événements des autres organismes qui louent ou bénéficient du bâtiment lors de décès, fêtes familiales, etc.;
- Amélioration des services aux membres.

Description :

Le remplacement de plusieurs fenêtres du bâtiment (9) et des portes (2) pour réduire les infiltrations d'air ainsi que l'isolation, par l'extérieur, du bâtiment et le remplacement du revêtement extérieur sont des travaux qui pouvaient diminuer considérablement les coûts de chauffage.

Démarche initiale :

Les membres du Club de l'Âge d'Or de Normétal désiraient continuer à offrir des activités aux aînés de leur milieu, par contre, ils devaient payer environ 500 \$ mensuellement en frais de chauffage et d'électricité. Ces factures, bien que nécessaires, amputaient considérablement le budget que le Club pouvait allouer à ses activités. Les membres craignaient devoir cesser certaines activités qui connaissent du succès par manque de budget. La situation pouvait même mettre en péril le Club. Il était donc impératif que le bâtiment, qui est un des premiers bâtiments à avoir été construit au village, soit ré isolé afin de diminuer les coûts de chauffage.

***Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLDAO.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- Ressources humaines et Développement des compétences Canada (13 500 \$ Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés [PNHA])
- Municipalité de Normétal (500 \$ en nature [bénévolat])
- Quincaillerie locale (500 \$ Dons et commandites)
- Entreprise de location de camions (250 \$ Dons et commandites [machinerie])
- Bénévolat (100,00 \$ Surveillance des travaux)

Site (s) Internet de référence(s) :

rhcc.gc.ca/fra
normetal.ao.ca



Amélioration des chapelles (Pacte rural — 8 sept. 2010)

Organisme(s) porteur(s) :

Sanctuaire de Notre-Dame de la Confiance inc. — Palmarolle

Objectif (s) :

- Rouvrir la grande chapelle au public;
- Améliorer l'accessibilité au site;
- Desservir plus adéquatement la clientèle (visiteurs et touristes);
- Bonifier l'offre touristique sur le territoire de Palmarolle;
- Prolonger la durée de vie des bâtiments.

Description :

Les membres du comité de la chapelle Notre-Dame de la Confiance de Palmarolle ont présentement un projet de rénovation des deux bâtiments (moyenne et grandes chapelles) situés sur son site. Le projet vise à rafraîchir les deux bâtiments qui n'ont pas eu de travaux majeurs depuis de nombreuses années.

Les deux chapelles sont une fierté pour le village, étant inscrites dans le guide touristique régional. De nombreux touristes y passent tout au long de l'année, car les portes sont ouvertes 24 heures sur 24, et cela 365 jours par année. Présentement, seules les portes de la moyenne chapelle sont ouvertes au public, la grande chapelle étant jugée non sécuritaire pour recevoir des visiteurs depuis plus de 2 ans.

Démarche initiale :

***Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLD d'Abitibi-Ouest.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- MRC d'Abitibi-Ouest (25 000 \$ Pacte rural)
- Sanctuaire de Notre-Dame de la Confiance inc. (14 550 \$ mise de fonds)
- Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest (4 000 \$ fonds d'aide au développement du milieu)
- Bénévolat (2 500 \$ en nature)
- autre (2 000 \$ dons et commandites)
- Municipalité de Palmarolle (5 000 \$ dons et commandites)

Site (s) Internet de référence(s) :

mrc.ao.ca
palmarolle.ao.ca
desjardins.com



Aménagement et réorganisation du site du musée

(Pacte rural — 30 août 2013)

Organisme(s) porteur(s) :

Sanctuaire Notre-Dame-de-la-Confiance inc. — Palmarolle

Objectif (s) :

- Besoin de faciliter l'accès des personnes âgées et à mobilité réduite aux installations sanitaires; Besoin de faciliter l'accès au site, par un sentier pavé;
- Améliorer l'offre de loisirs (aire de pique-nique) pour les résidents de Palmarolle et les nombreux touristes;
- Consolider des activités se déroulant sur le site;
- Améliorer les infrastructures;
- Améliorer l'accueil et la capacité d'accueillir les touristes et visiteurs;
- Répondre aux demandes des visiteurs et touristes (aire de pique-nique).

Description :

L'aménagement du terrain, par la construction d'un pavillon avec table de pique-nique ainsi que l'amélioration du terrassement attirera plusieurs touristes et visiteurs. Le déplacement et le réaménagement de la toilette, ainsi que l'installation de nouveaux équipements sanitaires permettra un meilleur accueil des visiteurs, faciliteront l'accès à ces installations, pour les personnes vivant avec des limitations physiques et les personnes plus âgées. En somme, ce projet consiste à améliorer l'accueil et l'offre de produit touristique aux 7 000 visiteurs et plus, que nous accueillons chaque année au Sanctuaire Notre-Dame-de-la-Confiance.

Démarche initiale :

***Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLD d'Abitibi-Ouest.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

MRC d'Abitibi-Ouest (17 122,64 \$ Pacte rural)

Sanctuaire Notre-Dame-de-la-Confiance (5 000 \$ Mise de fonds + 3 600 \$ en nature)

Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest (5 000 \$ Fonds d'aide au développement du milieu)

Autres sources (3 522,63 \$ Dons et commandites)

Site (s) Internet de référence(s) :

mrc.ao.ca

palmarolle.ao.ca



Réfection et amélioration de la salle communautaire de Poularies

(Fonds d'Amélioration de l'Infrastructure communautaire — avril 2013)

Organisme(s) porteur(s) :

Municipalité de Poularies

Objectif (s) :

- Besoin de maintenir le soutien et le support offert aux comités et organismes de Poularies, car ils ne pourraient réaliser leurs activités et/ou événements si la salle communautaire ne pouvait plus les accueillir;
- Besoin de sécuriser le local en remplaçant complètement le revêtement du plancher (abîmé, absent à certains endroits et décollé à d'autres) ainsi qu'en installant une barrière bloquant l'accès à la scène surélevée;
- Besoin de faire la réfection complète de la toiture, en changeant le recouvrement, et construisant une chambre d'air qui isolera davantage le bâtiment pour ainsi éviter l'accumulation d'eau dans l'entre toit et à l'intérieur de la bâtisse;
- Éliminer les risques d'incendie et de court-circuit étant donné l'insuffisance du circuit électrique actuel;
- Diminuer les coûts de chauffage qui sont actuellement exorbitants étant donné que l'isolation de la toiture est inadéquate pour le climat qui règne en Abitibi-Témiscamingue;
- Besoin de remplacer des chaises abîmées et défectueuses ainsi que les toilettes qui ne répondent plus aux besoins, elles sont désuètes pour être utilisées convenablement par les usagers, car elles sont continuellement bouchées;
- Besoin d'offrir plus de commodités aux usagers, par l'ajout de hottes de poêle et d'un nouveau système de refroidissement dans la chambre froide de la cuisine;
- Besoin d'offrir des installations adéquates, sécuritaires et fonctionnelles à toute la population de Poularies;
- Besoin de répondre aux demandes et besoins des usagers de la salle communautaires (toujours vouloir offrir le mieux et toujours plus aux citoyens);

Description :

La salle communautaire de la municipalité et ses équipements nécessitent une cure de rajeunissement et une bonne dose de rénovation afin d'être plus sécuritaire et éviter des bris majeurs de la structure, mieux adaptées, mises aux normes et plus fonctionnelles pour les nombreux utilisateurs.

Démarche initiale :

Des travaux ont récemment eu lieu afin de remplacer les ouvertures (fenêtres) et rafraîchir la peinture, à l'intérieur de la salle.

Partenaire(s) engagé(s) :

Développement économique Canada (53 316 \$ FAIC)

Municipalité de Poularies (58 163 \$ Mise de fonds)

Site (s) Internet de référence(s) :

dec-ced.gc.ca

poularies.ao.ca



Rénovation et remplacement des équipements

(Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés — printemps 2010)

Organisme(s) porteur(s) :

Club de l'Âge d'Or le Cotillon de Ste-Germaine-Boulé

Objectif (s) :

- Consolidation des activités aux membres;
- Conservation du bâtiment;
- Diminuer les coûts reliés à la réfection du bâtiment (plus on attend, plus la détérioration fait des ravages et plus cela coûtera cher);
- Maintenir une bonne qualité des services offerts aux membres;
- Continuer à effectuer des locations de salle;
- Offrir une meilleure qualité de service aux membres.

Description :

Le Club de l'âge d'or de Ste-Germaine de Boulé, par ce projet, voulait remplacer des installations et mobiliers (porte, prélat, lavabos, tables [6], chaises [36]), sécuriser les lieux par l'achat et l'installation de barres « panique » ainsi que d'acquérir de nouveaux électroménagers (réfrigérateur, cuisinière et cafetière).

Démarche initiale :

*** Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLD d'Abitibi-Ouest.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- Ressources humaines et Développement des Compétences Canada (11 411 \$ Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés [PNHA])
- Club de l'Âge d'Or de Boulé (300 \$ en nature) Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest (1 000 \$ Fonds d'aide au développement du milieu)
- Autres sources (500 \$ Dons et commandites)

Site (s) Internet de référence(s) :

rhdcc.gc.ca/fra
desjardins.com



Amélioration infrastructure Club de l'Âge d'Or

(Pacte rural — 8 sept. 2010)

Organisme(s) porteur(s) :

Club de l'Âge d'Or le Cotillon de Ste-Germaine-Boulé

Objectif (s) :

- Consolidation des activités aux membres;
- Conservation du bâtiment;
- Diminuer les coûts reliés à la réfection du bâtiment (plus on attend, plus la détérioration fait des ravages et plus cela coûtera cher);
- Maintenir une bonne qualité des services offerts aux membres;
- Continuer à effectuer des locations de salle;
- Offrir une meilleure qualité de service aux membres.

Description :

Le Club de l'âge d'or de Ste-Germaine de Boulé, par ce projet, voulait remplacer des installations et mobiliers (porte, prélat, lavabos, tables [6], chaises [36]), sécuriser les lieux par l'achat et l'installation de barres « panique » ainsi que d'acquérir de nouveaux électroménagers (réfrigérateur, cuisinière et cafetière).

Démarche initiale :

*** Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLD d'Abitibi-Ouest.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- MRC d'Abitibi-Ouest (9 600 \$ Pacte rural)
- Club de l'Âge d'Or de Boulé (1 000 \$ Mise de fonds)
- Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest (500 \$ Fonds d'aide au développement du milieu)
- Autres sources (500 \$ Dons et commandites)
- Municipalité de Ste-Germaine de Boulé (7 600 \$ Dons et commandites)

Site (s) Internet de référence(s) :

mrc.ao.ca

stegermaineboule.com

desjardins.com



Vent de fraîcheur dans la salle communautaire

(Pacte rural — 30 avril 2013)

Organisme(s) porteur(s) :

Club de l'Âge d'Or le Cotillon de Ste-Germaine-Boulé

Objectif (s) :

- Consolider les activités des différents organismes qui utilisent les infrastructures et créations de nouvelles activités; Permettre une plus grande utilisation de la salle et des commodités;
- Répondre aux besoins des usagers, de la population et des bénévoles;
- Donner le goût aux bénévoles de continuer, de revenir ou bien de commencer à s'impliquer, en leur offrant un espace plus confortable pour travailler;
- Offrir un espace aux commodités fonctionnelles, pratiques et un espace confortable, en toutes saisons, aux nombreux usagers et bénévoles;
- Assurer le confort et le bien-être des membres, des usagers et des bénévoles;
- Éviter toutes situations de malaise provoquées par la chaleur ambiante;
- Éviter la perte de bénévoles lors d'événements et/ou activités, due à une chaleur trop intense dans la cuisine;
- Assurer la disponibilité des bénévoles actuels en leur procurant un environnement de travail adéquat; Améliorer le service de location de salle;
- Inciter les aînés à participer à la vie associative de leur communauté en participant aux activités de maillage et en encadrant d'autres personnes;
- Favoriser et appuyer la participation et l'inclusion sociale des personnes âgées;
- Contribuer à la vie et au développement de l'organisme et du milieu, aux échanges et transmissions des valeurs entre les générations;
- Alléger le travail des bénévoles; Encourager d'autres personnes à s'impliquer.

Description :

La diversification et le dynamisme animent la localité de Ste-Germaine-Boulé. Bon nombre d'activités s'y déroulent, et ce, pour le grand bonheur des plus petits et des grands. Qu'importe l'âge, chacun y trouve son compte. Que nous parlions du Carnaval d'hiver, du Festival du bœuf, de l'école de danse Créa Danse, des parcs et terrains de tennis, la municipalité et ses organismes s'impliquent et mettent tout en œuvre afin de toujours améliorer l'offre de services, de loisirs et de bien-être à la population. Le Club le Cotillon ne fait pas exception à la règle. En effet, étant propriétaire de la salle communautaire, les membres du club souhaitent faire l'installation d'un système de climatisation, afin d'améliorer le confort et la qualité de l'air et ainsi assurer un bien-être aux nombreux usagers. De plus, pour alléger le travail des précieux bénévoles, le Club le Cotillon désire également faire l'achat d'un lave-vaisselle de capacité commerciale.

Démarche initiale :

*** Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLD d'Abitibi-Ouest.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- MRC d'Abitibi-Ouest (10 285,44 \$ Pacte rural)
- Municipalité de Ste-Germaine-Boulé (10 285,43 \$ Mise de fonds)

Site (s) Internet de référence(s) :

mrc.ao.ca



Rénovons pour revitaliser

(Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés — septembre 2012)

Organisme(s) porteur(s) :

Cercle de Fermières de Val St-Gilles

Objectif (s) :

- Profiter d'une cuisine bien disposée, sécuritaire et adaptée aux besoins de ses utilisateurs (dont la grande majorité a plus de 55 ans);
- Mettre en place des activités de cuisine intergénérationnelle et favoriser la création de liens entre les aînés et les plus jeunes;
- Éliminer les risques d'accidents et de blessures liés à l'aménagement, aux mobiliers et aux équipements de la cuisine;
- Freiner la baisse de participation des aînés aux diverses activités de cuisine ou autres animations; — Recruter de nouveaux participants et rapatrier ceux qui ont cessé de venir;
- Briser l'isolement des personnes âgées vivant seules et leur permettre de se divertir en groupe;
- Favoriser des liens d'entraide entre les citoyens et permettre aux aînés de participer à la vie collective de la communauté;
- Assurer la continuité des activités existantes et en développer de nouvelles;
- Jumeler le plaisir de cuisiner et faire de réelles économies en temps et en argent dans la préparation des repas;
- Aider les aînés à perfectionner et à conserver leurs capacités et aptitudes personnelles;
- Permettre aux autres comités locaux et aux familles d'utiliser le local et la cuisine en toute sécurité.

Description :

Le projet consiste à modifier les divisions de la cuisine et à parfaire son aménagement, à remplacer des portes et des fenêtres, à isoler un mur et d'autres travaux connexes. D'autre part, les Fermières Saint-Gilloises veulent remplacer les équipements de cuisine existants et en ajouter de nouveaux, car ils sont essentiels à la préparation des repas. Ces repas sont offerts aux aînés et aux enfants, lors des activités de cuisine intergénérationnelle, aux familles en deuil et aux citoyens lors de rassemblements familiaux ou communautaires. De plus, la cuisine et la salle de réception des Fermières sont les seuls endroits disponibles dans le village et sont occupées régulièrement au cours de l'année. Notre projet a été élaboré par nos aînés qui se sont impliqués bénévolement et avec enthousiasme. D'autre part, les Fermières Saint-Gilloises ont obtenu des appuis du milieu à leur projet, car celui-ci satisfait aux besoins de nos aînés, mais également à ceux de plusieurs organismes locaux et de toute la population (voir lettres d'appui jointes au dossier).

Démarche initiale :

***Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLD d'Abitibi-Ouest

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

Ressources humaines et Développement des compétences Canada (23 735,10 \$ Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés)

Cercle de Fermières de Val St-Gilles (100 \$ Mise de fonds + 400 \$ en nature)

Site (s) Internet de référence(s) :

rhdcc.gc.ca/fra



Rénovation du centre communautaire de Languedoc

(Pacte rural — 3 juin 2009)

Organisme(s) porteur(s) :

MRC d'Abitibi-Ouest pour et au nom du comité de citoyens de Languedoc

Objectif (s) :

- *Préserver vivant et en bon état le seul lieu commun, symbole local important, de leur milieu de vie;*
- *Augmenter le sentiment d'appartenance et de fierté des citoyens à leur localité;*
- *Embellir la municipalité.*

Description :

La MRC, au nom du Comité de citoyens de Languedoc, a récemment fait l'acquisition du Centre communautaire situé au centre du village. Depuis longtemps, celui-ci est le lieu de rencontre des gens de la communauté, on y retrouve le local des Fermières, une salle de mise en forme, une cuisine collective ainsi que le centre d'accès communautaire Internet (CACI). De plus, il sert de salle de réunion pour l'ensemble des comités locaux et de lieu de rassemblement pour les dîners communautaires et les fêtes sociales. Bien que toujours utilisé, celui-ci nécessite des travaux de rénovation urgents, à titre d'exemple, le toit coule et l'escalier n'est plus très sécuritaire. Comme le bâtiment appartient maintenant à la communauté, le Comité de citoyens souhaite donc procéder à la réalisation de certains travaux afin de préserver vivant le seul lieu commun de leur milieu de vie.

Démarche initiale :

****Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLD d'Abitibi-Ouest.*

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- MRC d'Abitibi-Ouest (34 463 \$ Pacte rural 20/80)
- TNO Languedoc (8 612 \$ Mise de fonds)

Site (s) Internet de référence(s) :

mrc.ao.ca
languedoc.ao.ca



Les journées Vitalité (Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés — 2007)

Organisme(s) porteur(s) :

Club du bon temps de Palmarolle

Objectif (s) :

- Encourager les liens entre les aînés et les jeunes de l'école de la localité par des activités communes;
- Favoriser l'acquisition de nouvelles compétences et connaissances par la tenue de conférences dispensées par des professionnels (infirmière, physiothérapeute, etc.);
- Permettre aux aînés de s'initier à la peinture et de bénéficier des effets thérapeutiques de celle-ci;
- Inciter la population et les autres organismes à prendre part aux activités du Club de l'Âge d'Or et à mieux connaître les services qu'il offre.

Description :

À toutes les deux semaines au cours de cette année-là, avec une pause en période estivale, nous tenions une « Journée Vitalité! ». Lors de ces rencontres, l'avant-midi était consacrée à des ateliers de peinture offerts par une artiste locale, il y avait ensuite un dîner préparé par des bénévoles du Club et en après-midi nous accueillions des personnes-ressources qui nous parleraient de divers sujets (santé, aspects légaux, etc.). Ces rencontres étaient offertes à tous les aînés et pas seulement aux membres du Club. À trois occasions, des élèves de l'école furent invités à se joindre au groupe pour les ateliers de peinture et la période de dîner. Une conférence offerte à toute la population ainsi qu'une exposition des toiles réalisées dans les ateliers furent aussi organisées. Ces occasions en ont été de partage d'expériences, de connaissances et de compétences.

Démarche initiale :

Nous étions déjà tous des membres bénévoles. Par ailleurs, nous croyons que si nous avons des ressources financières pour nous aider à défrayer les coûts des nouvelles activités proposées et si nous nous sentons appuyés, il serait plus facile pour nous, les membres, de s'impliquer et de recruter de nouveaux bénévoles.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- Ressources humaines et Développement des compétences Canada (8 650 \$ Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés [PNHA])
- Municipalité de Palmarolle (120 \$ Dons et commandites)
- Comité des loisirs de Palmarolle (400 \$ Dons et commandites)
- Commission scolaire du Lac-Abitibi
- CSSS des Aurores-Boréales (1 850 \$ en nature)
- Club Bon Temps de Palmarolle (1 000 \$ Mise de fonds)

Site (s) Internet de référence(s) :

rhdcc.gc.ca/fra
palmarolle.ao.ca
csssab.qc.ca
csdla.qc.ca



Faut que ça bouge

(Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés — septembre 2012)

Organisme(s) porteur(s) :

Cercle de Fermières de Roquemaure

Objectif (s) :

- Transmettre des connaissances artisanales, culturelles ainsi que des connaissances sportives à d'autres personnes du milieu;
- Inciter les aînés à participer à la vie de leur collectivité en encadrant d'autres personnes; permettre aux personnes présentes d'échanger leurs trucs entre elles, ce qui correspond aussi à la notion de partage des connaissances;
- Promouvoir le bénévolat chez les membres des autres générations en les impliquant dans la présentation de cours de Zumba et autres activités physiques;
- Inciter les participants à adopter un mode de vie saine en bougeant plus.

Description :

Notre projet consiste à faire l'acquisition d'équipements pour améliorer et diversifier les activités de notre cercle des fermières et de transmettre nos connaissances en donnant des ateliers à nos membres ainsi qu'à la population de notre municipalité. De plus, nous souhaitons donner des ateliers à l'école primaire de Roquemaure qui regroupe des enfants de notre village ainsi que ceux de deux municipalités voisines, soit Gallichan et Rapide-Danseur.

Les nouvelles activités qui seront développées par les Fermières sont de la couture, de la confection de sucreries, des cours de Zumba et du conditionnement physique avec ballons et poids. De plus, nous désirons améliorer nos activités de tissage déjà existantes en acquérant des équipements pour les métiers à tisser afin de faciliter le travail des membres. Elles pourront ainsi bénéficier d'équipements qu'elles ne pourraient se permettre d'acheter elles-mêmes.

L'acquisition d'une caméra et d'un appareil photo permettra aux Fermières de préparer des objets promotionnels (DVD et livre de recettes) ainsi que de mettre sur DVD et en image notre 75e anniversaire qui est prévu en 2014. Grâce à ces nouveaux équipements, nous pourrions apporter une touche personnelle et professionnelle à nos documents et nous pourrions tout réaliser par nous-mêmes.

Démarche initiale :

***Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLD d'Abitibi-Ouest.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- Ressources humaines et développement des compétences Canada (Information non disponible PNHA)
- Cercle de Fermières de Roquemaure (Information non disponible Mise de fonds + en nature)

Site (s) Internet de référence(s) :

rhdcc.gc.ca/fra



Boules et bouffe

(Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés — printemps 2009)

Organisme(s) porteur(s) :

Club de l'Âge d'Or de St-Lambert Desmeloizes

Objectif (s) :

- Briser l'isolement des personnes vivant seules et souvent dans des conditions économiques difficiles;
- Favoriser des liens d'entraide entre les gens;
- Valoriser, acquérir et partager des connaissances;
- Allier le plaisir de cuisiner à une réelle économie de temps et d'argent dans la préparation des repas;
- Se divertir en groupe;
- Aider les aînés à perfectionner et à conserver leurs capacités et aptitudes personnelles.

Description :

Le projet était de mettre sur pied une cuisine collective afin de rassembler les gens seuls qui ne cuisinaient pas et ne sortaient pas beaucoup de chez eux. Nous voulions également combiner cette activité à celle de jouer au billard, ce qui intéresserait autant les femmes que les hommes, jeunes ou vieux.

Démarche initiale :

Les personnes bénévoles au Club de l'âge d'or montèrent le projet et veillèrent au bon fonctionnement de celui-ci. Elles s'occupèrent de la préparation du local, de l'entretien et du nettoyage afin de garder l'endroit propre et convivial. Évidemment, un appel fut lancé aux autres participants afin de leur offrir de donner un coup de main aux préparatifs des activités.

***Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLD d'Abitibi-Ouest.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- Ressources humaines et Développement des compétences Canada (5 434 \$ Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés [PNHA])
- Autres sources (800 \$ Dons et commandites)
- La Fabrique de la paroisse de St-Lambert
- La municipalité de St-Lambert
- Le Cercle des Fermières
- Centre de santé et de services sociaux des Aurores-Boréales

Site (s) Internet de référence(s) :

rhdcc.gc.ca/fra

st-lambert.ao.ca

csssab.qc.ca



Politique familiale municipale (Renouvellement)

(Printemps 2012)

Organisme(s) porteur(s) :

Comité-famille de Dupuy

Objectif (s) :

- La localité de Dupuy souhaitait renouveler sa politique familiale dans le but de :
- Valoriser la famille en lui redonnant sa place dans la société et en respectant son autonomie;
- Mobiliser et conscientiser les élus, les organismes, les entreprises et les citoyens d'une même communauté à travailler ensemble pour discerner les attentes et les besoins des familles, pour élaborer un plan d'action, pour innover et pour poser ensemble des actions concrètes axées vers le bien-être de tous les citoyens d'une communauté;
- Reconnaître que la municipalité doit assurer un leadership et une intégration de la dimension familiale dans la planification de ses activités.

Description :

Avec cette politique familiale, la Municipalité de Dupuy contribue au mieux-être des familles en tenant compte des diverses réalités des familles modernes. Les jeunes familles, ainsi que nos aînés, qu'ils soient en bonne santé ou en perte d'autonomie, y trouveront leur compte.

Nous continuerons à travailler sur un plan triennal soit :

1. Continuer notre programme d'aide à la nouvelle construction;
2. Poursuivre l'amélioration du service de distribution de l'eau potable;
3. Améliorer notre réseau routier;
4. Maintenir la rencontre familiale annuelle;
5. Développer notre CLSC;
6. Se doter d'un jardin communautaire;
7. Continuer à se préoccuper de la situation de la garderie existante;
8. Souligner l'arrivée des nouveaux arrivants en les invitant à un brunch.

Démarche initiale :

***Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLD d'Abitibi-Ouest.

Première politique familiale (2009-2011)

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- Centre Local de développement d'Abitibi-Ouest (Soutien technique)
- Municipalité de Dupuy (Information non disponible)
- Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest (1 000 \$ Fonds d'aide au développement du milieu)
- Autres sources (600 \$ Dons et commandites)

Site (s) Internet de référence(s) :

dupuy.ao.ca

cldao.qc.ca



Politique familiale municipale (Renouvellement) et Municipalité amie des aînés

(Ministère de la Famille et des Aînés — printemps 2012)

Organisme(s) porteur(s) :

Ville de La Sarre

Objectif (s) :

Mettre à jour la politique familiale de 2007 et adhérer les rangs de MADA en intégrant un volet « aîné » au plan d'action. L'objectif primordial est de faire de La Sarre un milieu des plus accueillants pour les familles, incluant les aînés.

Description :

La Politique Familiale est un outil de planification et d'orientation guidant les élus et la direction dans les prises de décision. Elle donne les grandes lignes directrices du développement futur de la Ville en tenant compte des intérêts des familles. Le cœur de la politique est le plan d'action qui prévoit une planification sur trois ans.

Démarche initiale :

Entente avec le ministère de la Famille, formation d'un comité famille.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- Ministère de la Famille et des Aînés (12 000 \$)
- Ville de La Sarre (+/- 15 000 \$)

Site (s) Internet de référence(s) :

mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille
ville.lasarre.qc.ca



Politique Familiale Municipale

(Ministère de la Famille et des Aînés — automne 2012)

Organisme(s) porteur(s) :

Ville de Macamic

Objectif (s) :

- Établir un environnement sain et sécuritaire à la qualité de vie des familles;
- Offrir des services municipaux correspondants aux besoins des familles macamicoises;
- Mettre sur pied une PFM favorisant la venue de nouvelles familles à Macamic et la rétention de nos jeunes;
- Encourager le partenariat entre les organismes du milieu qui œuvrent auprès des familles de la communauté.

Description :

Élaboration d'une Politique familiale municipale

Démarche initiale :

Par souci d'offrir un environnement plus adéquat aux familles actuelles et aux nouvelles familles de Macamic et voulant connaître les besoins ainsi que les attentes de la population, le conseil municipal de la ville de Macamic a manifesté le désir d'élaborer une Politique familiale municipale, dès le printemps 2011.

Un chargé de projet fut engagé et les démarches furent entreprises malgré le manque de subvention à cette période. Même sans subvention gouvernementale, la ville de Macamic a décidé de foncer dans son projet de Politique familiale. Par contre, avec l'ouverture d'un nouvel appel de projets, au printemps 2012, du Ministère de la Famille et des aînés, la ville de Macamic a déposé son projet pour financer ce qu'il restait à faire pour compléter la réalisation de la politique. /***Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLDAO.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- Ministère de la Famille et des Aînés (5 350,10 \$)
- Ville de Macamic (+/- 25 000 \$)
- Le réseau de la santé;
- La commission scolaire du Lac-Abitibi;
- Conseil d'établissement-École primaire de Macamic (secteur Colombourg);
- Réseau des Maisons des jeunes d'Abitibi-Ouest;
- Loisirs;
- Cercle des fermières;
- Club de l'âge d'or;
- Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest;
- Garderies;
- Club Lions local;
- Centre Local de développement d'Abitibi-Ouest (Soutien technique);
- CSSS des Aurores-Boréales (Soutien technique)

Site (s) Internet de référence(s) :

mfa.gouv.qc.ca
villemacamic.qc.ca
cldao.qc.ca
csssab.qc.ca



Tissage et surjeteuse : Savoir et techniques à perpétuer (Québec Ami des aînés — automne 2012)

Organisme(s) porteur(s) :

Cercle de fermières de Macamic

Objectif (s) :

- Inciter les aînés à contribuer à la vie associative de leur communauté en participant aux activités de maillage et en encadrant d'autres personnes;
- Favoriser et appuyer la participation et l'inclusion sociale des personnes âgées;
- Enrayer la baisse de fréquentation causée par un manque, un oubli ou une perte des connaissances permettant de pratiquer et de créer des œuvres artisanales;
- Éviter de perdre un jour la capacité de transmettre le patrimoine culturel et artisanal que les Fermières de Macamic bâtissent depuis plus de quatre-vingt-dix (90) ans;
- Permettre aux aînés de la Ville de Macamic de continuer à contribuer à la vie et au développement de l'organisme, aux échanges et transmission des valeurs du patrimoine culturel et artisanal et au partage des connaissances;
- Maintenir les activités et contributions bénévoles, à la collectivité, du Cercle de Fermières de la Ville de Macamic (« mamelaines » pour le CSSS des Aurores-Boréales, soutien au Club de patinage artistique de Macamic, activités auprès des enfants du primaire, petites couvertures pour les prématurés du Centre de néonatalogie de Rouyn-Noranda, etc.);
- Piquer la curiosité de nouvelles femmes désireuses de se joindre au Cercle de Fermière de Macamic où elles pourront apprendre des techniques de tissage basées sur une formation adéquate et efficace.

Description :

Le Cercle de Fermières de Macamic poursuit la mission de la CFQ (Cercles de Fermières du Québec) depuis plus de quatre-vingt-dix ans maintenant. La transmission des valeurs et des connaissances est sans aucun doute l'une des plus grandes fiertés que ces femmes perpétuent dans la région. Formant le tout premier regroupement en Abitibi-Ouest, le Cercle de Fermières de Macamic accorde une importance particulière à cette tradition qui s'est quelque peu perdue dans le temps. En effet, pour informer, former et soutenir d'anciennes et nouvelles membres, des organismes locaux et régionaux, les enfants de l'école primaire et toutes autres personnes dans leur projet, les fermières de Macamic trouvent nécessaire de suivre deux formations sur les techniques de tissage et de faire l'acquisition d'une surjeteuse pour ainsi pouvoir compléter correctement leurs créations et nombreux projets artisanaux.

Démarche initiale :

Évaluation des besoins des membres/**Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLDAO

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- Ministère de la Famille et des aînés (7 683 \$ Québec Ami des aînés [QADA]) _
- Cercle de Fermières de Macamic (896 \$ Mise de fonds du milieu)

Site (s) Internet de référence(s) :

Mfa.qc.ca/quebecamidesaines



Politique familiale municipale et Municipalité amie des aînés (ministère de la Famille et des aînés — printemps 2011)

Organisme(s) porteur(s) :

Municipalité de Ste-Germaine-Boulé

Objectif (s) :

Mobilisation des partenaires en vue de créer des environnements favorables pour la rétention et l'arrivée de nouvelles familles et des aînés.

Description :

Démarche s'échelonnant sur 2 ans de consultation des familles et aînés afin de mettre en place une politique familiale et démarche municipalité amie des aînés à Ste-Germaine Boulé.

Démarche initiale :

***Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLD d'Abitibi-Ouest.

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- **Ministère de la Famille et des aînés (21 000 \$)**
- Municipalité de Ste-Germaine-Boulé (Information non disponible)
- Centre Local de développement d'Abitibi-Ouest (Soutien technique)
- Club de l'Âge d'Or de Ste-Germaine-Boulé

Site (s) Internet de référence(s) :

mfa.gouv.qc.ca

cldao.qc.ca

stegermaineboule.com



Cours de tissage et commodités de rangement

(Québec Ami des aînés — automne 2012)

Organisme(s) porteur(s) :

Cercle de Fermières de Taschereau

Objectif (s) :

- Inciter les aînés à participer à la vie associative de leur communauté en participant aux activités de maillage et en encadrant d'autres personnes;
- Favoriser et appuyer la participation et l'inclusion sociale des personnes âgées;
- Enrayer la baisse de fréquentation causée par un manque, un oubli ou une perte des connaissances permettant de pratiquer et de créer des œuvres artisanales;
- Éviter de perdre un jour la capacité de transmettre le patrimoine culturel et artisanal que les Fermières de Taschereau bâtissent depuis plus de quatre-vingts (80) ans;
- Permettre aux aînés de la municipalité de Taschereau de continuer à contribuer à la vie et au développement de l'organisme, aux échanges et à la transmission des valeurs du patrimoine culturel et artisanal et au partage des connaissances;
- Maintenir les activités et contributions bénévoles, à la collectivité, du Cercle de Fermières de Taschereau (expositions, activités avec les élèves du primaire, Noël des enfants, etc.);
- Piquer la curiosité de nouvelles femmes désireuses de se joindre au Cercle de Fermières de Taschereau où elles pourront apprendre des techniques de tissage basées sur une formation adéquate et efficace;
- Éliminer le risque de chutes causées par le matériel et les créations qui encombrant les tables et le sol (dans un coin du local); Rendre plus accessible le matériel;
- Mettre en valeur les créations des Fermières; Maximiser et rendre plus fonctionnel le local;
- Redonner le goût aux anciennes de confectionner des pièces en leur facilitant la tâche lors de la préparation.

Description :

Toujours enthousiasmées de perpétuer leur savoir, les Fermières désirent consolider leurs techniques de base en tissage et approfondir leurs connaissances pour ainsi assurer une continuité par-delà le vieillissement des membres du cercle. Pour se faire, elles devront faire l'acquisition de deux nouveaux métiers à tisser. De plus, avec ce projet, elles souhaitent désencombrer leur local en le rendant plus sécuritaire et plus fonctionnel, avec des espaces de rangement adaptés à leur matériel et créations.

Démarche initiale :

Évaluation des besoins des membres/***/Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLDAO

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

- Ministère de la Famille et des aînés (14 318 \$ Québec Ami des aînés [QADA])
- Cercle de Fermières de Taschereau (1 602 \$ Mise de fonds du milieu)

Site (s) Internet de référence(s) :

mfa.qc.ca/quebecamidesaines



Animation dans une résidence de personnes âgées

(FADOQ 2013)

Organisme(s) porteur(s) :

Club de l'Âge d'Or Le Cotillon de Ste-Germaine-Boulé

Objectif (s) :

- Distraction des résidents;
- Briser l'isolement;

Description :

Le Club de l'âge d'Or de Ste-Germaine-Boulé a décidé d'embellir la vie des résidents de la résidence l'Hirondelle, en y présentant des après-midis musicaux. Chansons, musiques et histoires sont au rendez-vous, et ce, une fois par mois. Initié en décembre 2013, ce projet sera reconditionné jusqu'en décembre 2014.

Démarche initiale :

***Demande de soutien et d'accompagnement auprès d'une agente de développement du CLDAO

Partenaire(s) engagé(s) et financement :

FADOQ

Site (s) Internet de référence(s) :

Bibliographie

Agence de santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue. (2012). *Éléments du portrait des personnes âgées : CSSS des Aurores-Boréales*. [Diaporama PowerPoint] Consulté le 2 janvier 2014 sur http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca/documents/Portrait_Personnes_Ainees_CSSSAB_sept_2012.pdf

Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue. (2012). *Portrait de santé, conditions démographiques, population totale*. [PDF] Consulté le 22 novembre 2013 sur http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca/documents/determinantsante/condemogra/population_totale.pdf

Agence de santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue. (2011). *Portrait de santé de la population*. [PDF]. Consulter le 22 novembre 2013 sur http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca/documents/Portraitsante_CSSSAB.pdf

Agence de santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue. (2012). *Portrait de la population, conditions démographiques, âge moyen*. [PDF] consulté le 22 novembre 2013 sur http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca/documents/determinantsante/condemogra/Age_moyen.pdf

Agence de santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue. (2012). *Diagnostic du milieu en vue de contrer la maltraitance envers les personnes âgées*. [PDF] Consulté le 22 novembre 2013 sur <http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca/documents/DiagnosticAT.pdf>

Audirac, P-A. (s.d.). *Les personnes âgées, de la vie de famille à l'isolement*. [Article] Dans Persée, revue scientifique. Consulté le 22 novembre 2013 sur http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/estat_0336-1454_1985_num_175_1_4956

B.-Dandurand, R. et Saillant, F. (s.d.) *Le réseau familial dans le soin aux proches dépendants*. [PDF]. Consulté le 22 novembre 2013 sur http://www.medsp.umontreal.ca/ruptures/pdf/articles/rup102_199.pdf

Beaulieu, J-F. (2009) *Contrer l'isolement social chez les aînés*. Dans le trait d'union consulté le 22 novembre 2013 sur http://www.cssslucilleteasdale.qc.ca/fileadmin/csss_lteas/Publications/bulletins/pdf/bulletininternejuin09.pdf

Bizzini, L. et Rapin, C-H. (s.d.). *L'âgisme*. [Article] Dans Cairn.info. Consulté le 22 novembre 2013 sur <http://www.cairn.info/revue-gerontologie-et-societe-2007-4- page-263.htm>

Centre de santé et des services sociaux de Bordeaux-Cartierville-St-Laurent-CAU. (2013). *Des connaissances et des stratégies interculturelles pour rompre l'isolement des aînés*. [PDF] consulté le 22 novembre 2013 sur http://www.csssbcstl.qc.ca/fileadmin/csss_bcs/Menu_du_haut/Publications/Centre_de_recherche_InterActions/Publications/Carnet_synthese_1_FINAL.pdf

Désesquelles, A et Brouard, N. (s.d.). *Le réseau familial des personnes âgées de 60 ans ou plus vivant à domicile ou en institution*. [Article] dans Cairn.info consulté le 22 novembre 2013 sur http://www.cairn.info/resume.php?ID_ARTICLE=POPU_302_0201

Gagnon, É. (2002) *Les services sociaux entre associations, état et marché. L'aide aux personnes âgées*. [PDF]. Consulté le 22 novembre 2013 sur <http://www.erudit.org/revue/nps/2002/v15/n2/008927ar.pdf?mode=fond&idfond=1&lettre=>

Gouvernement du Québec. (2013). *Institut de la statistique du Québec*. Consulté le 22 novembre 2013 sur http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/profils/region_00/region_00.htm

Gouvernement du Québec. (2014). *Santé et services sociaux du Québec*. Consulté le 21 février 2014 sur http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/groupes/personnes_agees.php

Joël, M-E. (s.d.). *Les conditions de vie des personnes âgées vivant à domicile d'après l'enquête HID*. [Article] Dans Cairn.info. Consulté le 22 novembre 2013 sur http://www.cairn.info/resume.php?ID_ARTICLE=RFAS_031_0103

Larousse (s.d.) Définition de l'âgisme. Consulté le 31 janvier 2014 sur <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/%C3%A2gisme/1666>

Lefebvre, C. (2003) *Un portrait de la santé des Québécois de 65 ans et plus*. [PDF]. Consulté le 22 novembre 2013 sur http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/180_PortraitSantePersonnesAgees.pdf

Légaré, J. (2005). *Le soutien aux personnes âgées en perte d'autonomie : jusqu'où les baby-boomers pourront-ils compter sur leur famille pour répondre à leurs besoins?*. [PDF]. Consulté le 22 novembre 2013 sur http://www.frgsc.gouv.qc.ca/upload/editeur/RF-JLegare_avec_Annexes.pdf

Légaré, J., Keefe, J. et Carrière, Y. (2010). *Le soutien aux personnes âgées en perte d'autonomie : jusqu'où les Québécois vieillissants pourront-ils compter sur leur famille pour répondre à leurs besoins?* [PDF]. Consulté le 22 novembre 2013 sur <http://www.msvu.ca/site/media/msvu/2010%20Le%20soutien%20aux%20personnes%20%C3%A2g%C3%A9es%20en%20perte%20d'autonomie%20%20jusqu'o%C3%B9%20les%20Qu%C3%A9bécois%20vieillissants%20pourront-ils%20compter%20sur%20leur%20famille%20pour%20r%C3%A9pondre%20%C3%A0%20leurs%20besoins.pdf>

Monod, S. et Sautebin, A. (s.d.). *Vieillir et devenir vulnérable*. [Article] Dans revue médicale suisse consultée le 22 novembre 2013 sur <http://rms.medhyg.ch/numero-226-page-2353.htm>

Nadeau, M-T. (2013). *La solitude malheur ou chance?* Canada : MédiasPaul

Petit Larousse illustré. 1990. Paris : les Éditions Françaises Inc.

Tables des aînés d'Abitibi-Ouest. (2012). *Portrait des personnes aînées et des proches aidants d'Abitibi-Ouest, compilation des résultats lors du forum : « bilan, partage et vision » sur la qualité de vie des aînés et des proches aidants en Abitibi-Ouest*. La Sarre

Thomas, D. (2012). *Portrait-diagnostic des services offerts aux proches aidants de l'Abitibi-Témiscamingue*. Rouyn-Noranda : LARESCO.

La Table des aînés d'Abitibi-Ouest



Merci à nos partenaires !