



Actes du 1^{er} colloque de la Table de Réflexion et d'Actions de Retraités et d'Aînés (TRARA) MRC de La Rivière-du-Nord

Ayant eu lieu au Club de Golf le Grand-Duc de Sainte-Sophie,
mercredi le 17 mai 2023.



Rédaction : Mélissa Vincent, consultante et chargée de projet en collaboration avec Denis Henley et Michèle Turgeon, membres du comité organisateur du Colloque

Révision : Colette Thibault, Ghislaine Landreville, Michèle Turgeon, membres du CA de la TRARA, Denis Henley, membre de la TRARA.

Le sommaire

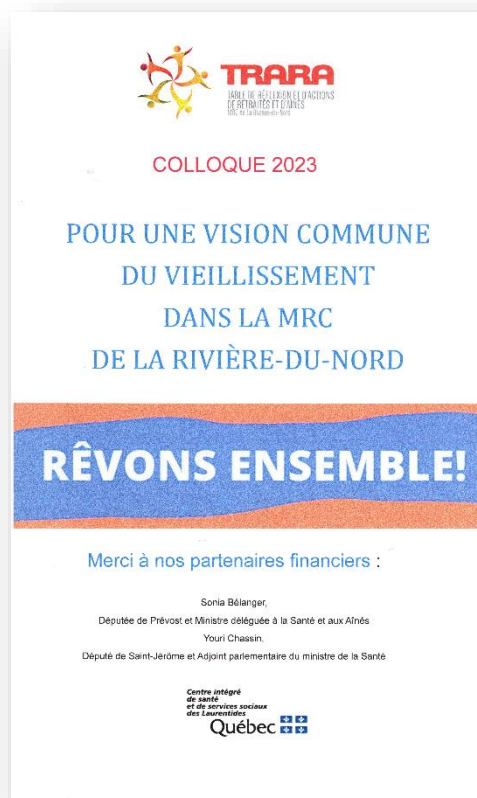
Le Colloque « Pour une vision commune du vieillissement dans la MRC de la Rivière-Du-Nord. Rêvons ensemble » s’est tenu le 17 mai 2023 au Golf Le Grand-Duc de Sainte-Sophie. Organisé par la Table de Réflexion et d’Actions de Retraités et d’Aînés (TRARA) MRC de La Rivière-du-Nord, ce colloque a regroupé 62 participants de divers âges et de divers milieux de vie de la MRC et des environs.

La vision commune

Le colloque a dans un premier temps permis de cibler comment l’état actuel des choses avec son lot de défis collectifs viennent entraver un profond besoin de vieillir chez soi et un désir de demeurer bien intégré dans sa communauté. Il a de plus permis de rêver à un avenir mieux adapté aux véritables enjeux individuels et sociaux, à un avenir qui tient compte des correctifs personnels et environnementaux, et enfin à un avenir orienté vers une vision commune du vieillissement : une vision axée sur un profond sentiment d’appartenance à la communauté et à la capacité de vivre sainement et dignement, activement et en santé, autonome et collectivement engagé. Rêver fut la première étape. Il faut maintenant, ensemble, participer à la réalisation concrète.

Le résumé méthodologique

À la suite d’une conférence d’ouverture, quatre ateliers thématiques ont permis aux participants d’échanger en vue de concevoir un avenir davantage orienté sur le mieux-être des personnes vieillissantes. Chaque thème d’atelier débutait par une présentation offerte par des professionnels et intervenants de la communauté. Diverses techniques de créativité furent par la suite utilisées afin de permettre aux participants de se projeter dans l’avenir. Les participants devaient trouver spontanément des idées porteuses d’images positives du vieillissement et des améliorations ou solutions possibles aux limites, préoccupations, contraintes et obstacles qui nuisent à une participation active et à la qualité de vie des aînés.



Les thèmes

Veillez noter que pour basculer dans la section détaillée des ateliers correspondants à chaque thème, il suffit de cliquer sur le carré de couleur.

Habitat et milieux de vie

Pistes de réflexion	<i>Rêvons ensemble</i>
<p>Certaines problématiques liées aux différents stades du vieillissement peuvent avoir des impacts majeurs sur le maintien à domicile des aînés. Pourtant plusieurs difficultés demeurent prévisibles (p. ex. difficultés liées aux déplacements) et l'introduction de diverses mesures, parfois très simples, par les municipalités et les organismes partenaires faciliteraient la mise en place des solutions adéquates.</p>	<p>Dans le but de rompre l'isolement et de favoriser l'engagement et la participation sociale, un service de navette et de transport adapté est mis à la disposition des personnes vieillissantes. Ce service facilite l'accès à des salles de rencontres, salles de loisirs et d'activités intergénérationnelles (p. ex. ateliers thématiques de cuisine). Ces salles sont mises à leur disposition dans les centres communautaires municipaux ou dans les RPA et offrent des opportunités de jumelage entre aînés selon les intérêts.</p>
Du rêve à la réalité	
<p>Vivre dans son milieu, chez soi, de manière autonome, être libre de décider de son mode de vie, participer activement à la vie de la collectivité et avoir accès, au besoin, à un système de soutien sont de première nécessité pour notre mode de vie. Car, peu importe l'âge, vivre à domicile s'avère être le milieu naturel pour une communauté inclusive et accueillante. Pour soutenir cette réalité individuelle et collective, les programmes et la prestation des services publics, privés et communautaires doivent s'adapter à cette réalité pratique et non le contraire.</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Comment avoir des services de proximité, des soins et du soutien à domicile, des facilités pour vivre pleinement et dignement, idéalement dans sa maison, en respectant les capacités physiques et financières de chacun?</p> <p style="text-align: center;">◆</p> <p>Pourquoi les politiques et les programmes dédiés au vieillissement demeurent-ils principalement axés sur les pathologies, les traitements offerts aux usagers et les handicaps temporaires ou persistants, et ce malgré la volonté populaire de se maintenir à domicile, en santé et autonome, le plus longtemps possible?</p> <p style="text-align: center;">◆</p> <p>Au Québec, il y a des Ministères reliés à la jeunesse et d'autres associés à la main d'œuvre. Pourquoi n'y a-t-il toujours pas de Ministère consacré exclusivement aux 65 ans et plus qui, pourtant, représentent 20% de la population? Pourquoi n'y a-t-il pas un ministère des Aînés chargé exclusivement de mettre en œuvre une politique d'autonomie, de soutien à domicile et de vieillesse active mieux adaptée aux choix et aux besoins du vieil âge?</p>	

Pistes de réflexion	Rêvons ensemble
<p>Les personnes âgées savent bien reconnaître les activités ou les pratiques favorables au maintien d'une bonne santé physique et mentale. Plusieurs échanges durant l'atelier se sont conclus par des prises de conscience collectives et par la recherche de solutions communes. Parmi les difficultés majeures, le manque de temps, le manque d'argent ainsi que le manque de partenaires pour des activités sportives ont été relevés.</p>	<p><i>Les partenaires du milieu de la santé, des municipalités ou des organismes communautaires offrent des services-conseils sur la gestion de ses temps libres lors de la retraite. Les personnes vieillissantes sont ainsi mieux outillées dans le choix et le temps accordé aux pratiques de vie qui procurent un impact positif sur la santé mentale et physique. Une programmation de loisirs est mieux orientée vers des activités physiques de groupe. Cette programmation procure également des incitatifs aux sorties culturelles qui soutiennent et raffermissent les liens, et offre à moindre coût des activités bénéfiques à la vie quotidienne.</i></p>
Du rêve à la réalité	
<p>Même rendu à la retraite, l'individu ressent toujours le besoin de réaliser son potentiel, de demeurer pleinement fonctionnel, de maintenir son identité, de conserver de manière significative et joyeuse, un équilibre physique et cognitif.</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Comment offrir aux aînés le temps et les moyens pour qu'ils puissent se réaliser dans les conditions idéales en santé et heureux dans une société inclusive mieux adaptée à la réalité des aînés?</p> <p style="text-align: center;">✦</p> <p>Comment introduire des environnements sociocommunautaires qui seront plus favorables à un épanouissement continu et mieux adaptés à l'accroissement des besoins spécifiques et changeants pour des activités physiques, manuelles et motrices?</p> <p style="text-align: center;">✦</p> <p>Comment inciter la participation active des personnes vieillissantes aux programmes axés sur l'accomplissement au quotidien de tâches significatives, inspirantes et motivantes?</p>	

Aménagement des espaces pour des municipalités inclusives

Pistes de réflexion	Rêvons ensemble
<p>Le processus du vieillissement s'accompagne souvent d'une fragilisation grandissante, parfois accompagnée d'incapacités soudaines qui rendent les personnes âgées plus vulnérables aux caractéristiques physiques de son environnement immédiat. Ces contraintes nouvelles exigent de leur part une adaptation continue et requièrent un afflux additionnel de ressources externes visant à préserver le niveau optimal d'autonomie et d'intégration sociale.</p>	<p><i>Dans le cadre de leurs plans d'aménagements, les municipalités ont prévu des axes de quartier avoisinant des zones de commerces et des centres de services médicaux de proximité ou mobile. Il y a des parcs et des espaces verts ainsi que divers services liés à des moyens de transport adéquats facilitant la pratique d'activités de loisir. Nous retrouvons des haltes-verdures dans tous les quartiers, des bancs pour s'asseoir, des tables pour se rencontrer, des toilettes accessibles, des corridors piétonniers 4 saisons, des plans d'eau et des sentiers adaptés aux personnes à mobilité réduite.</i></p>
Du rêve à la réalité	
<p>Avec la jeunesse et la main d'œuvre, la vieillesse forme la troisième composante de toute société. Bien que chaque groupe possède ses aspirations, ses particularités et ses besoins, préserver une équité intergénérationnelle favorise les échanges et la compréhension mutuelle. L'aménagement urbain doit s'adapter à ce besoin des citoyens âgés pour faciliter des échanges fructueux et maintenir une qualité de vie optimale au sein de la communauté.</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Et si on passait du rêve à une réalité augmentée en offrant un milieu de vie à échelle humaine en aménageant des espaces favorisant l'activité physique, les échanges, l'entraide, un transport mieux adapté et un logement abordable de qualité pour tous?</p> <p style="text-align: center;">◆</p> <p>Comment promouvoir chez les acteurs municipaux et gouvernementaux un effort constant voué à la création d'environnements sains, sécuritaires, accueillants et appropriés à des activités en commun, peu importe l'âge?</p> <p style="text-align: center;">◆</p> <p>Comment inciter notre société fondée sur la consommation rapide et le geste éphémère à prendre le temps d'apprécier les concitoyens ayant des capacités fonctionnelles différentes en raison de l'âge?</p>	

Respect, inclusion et participation sociale

Pistes de réflexion	Rêvons ensemble
<p>La majorité des aînés subissent fréquemment diverses formes d'âgisme souvent issues de certains clichés véhiculés au sein de la société québécoise. Un effort de valorisation du vieillissement humain au niveau tant national, régional que local permettrait de rétablir une vision plus exacte de cette importante étape de vie qu'est la vieillesse.</p>	<p><i>La société québécoise est consciente de l'importance des forces, des richesses de vie et de l'apport remarquable – passé et présent – qu'apportent les personnes vieillissantes au sein d'une société. Les bienfaits d'une cohabitation dans un environnement multigénérationnel en plus du désir de vivre pleinement malgré les limitations, viennent accentuer la contribution des aînés au niveau du bénévolat, de l'entraide et de l'engagement social. De plus, les communautés d'appartenance prennent avantage de l'expertise unique qu'ils peuvent partager avec les jeunes générations.</i></p>
Du rêve à la réalité	
<p>La majorité des personnes âgées ne souhaite pas demeurer en périphérie de leur communauté. Pour leur part, il leur incombe de vivre une vieillesse généreuse et aimante, et de prendre une place significative dans leur milieu. D'autre part, la communauté doit respecter et encourager leur désir de demeurer actif au sein des systèmes social, économique, politique et culturel.</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>La société est vieillissante, c'est un fait, et la proportion qu'elle représente ira en s'accroissant dans les prochaines années. Si la société reconnaissait l'apport des aînés à son développement ainsi que les qualités et les compétences acquises tout au long de leur vie, cette société ne serait-elle pas plus juste et respectueuse, plus prospère et harmonieuse pour tous?</p> <p style="text-align: center;">◆</p> <p>Il est acquis que les idées préconçues, les stéréotypes négatifs, le mépris et les préjugés constituent un frein à la participation sociale et nuisent à l'ensemble de la société. Comment réhabiliter dans le discours social vers la tolérance, l'acceptation, la solidarité et la bienveillance pour l'autre?</p> <p style="text-align: center;">◆</p> <p>Comment définir et éliminer dans les politiques, les programmes, les services, les installations ou autres, les obstacles qui y sont présents et qui ne tiennent pas compte de la diversité d'âges qui existe dans la société?</p>	