

OCTOBRE 2023

# Le Jeune e Familial

**ÊTRE AÎNÉS  
ET EN SANTÉ**





# Table des matières

- 4 Les facettes du loisir à l'âge d'or**  
Centre des aînés du réseau  
d'entraide de Saint-Léonard
- 6 La sexualité en vieillissant :  
la renaissance sexuelle**  
L'organisme S'explique
- 8 Le pouvoir de  
l'intergénérationnel : un  
catalyseur pour la participation  
sociale des personnes âgées**  
CIUSSS
- 10 Briser l'isolement des personnes  
aînées, une mission qui dure  
depuis 60 ans**  
Les Petits Frères
- 12 La Licorne : un projet novateur  
pour l'engagement actif des aînés**  
Entraide communautaire le Halo
- 14 Liratoutâge : faire la lecture  
et tellement plus!**  
Liratoutâge
- 16 Comment confirmer la  
ménopause et la fin de la  
vie fertile**  
Séréna quebec
- 18 Créer du lien : important à  
tout âge**  
Association canadienne pour la  
santé mentale
- 20 Rester actifs tout en s'impliquant  
dans sa communauté**  
CAB du Contrefort
- 22 Envisager un projet liant le milieu  
communautaire et le milieu de  
la santé**  
Carrefour des proches aidants  
de Québec
- 24 Une mission humaine  
et essentielle**  
Carrefour des proches aidants  
de Québec
- 26 Quatre conseils pour favoriser  
une bonne santé mentale**  
Association canadienne pour  
la santé mentale
- 28 L'allergie alimentaire chez  
la personne âgée**  
Allergies Québec
- 30 Briser les tabous entourant  
les troubles neurocognitifs :  
une nécessité**  
Société Alzheimer de Québec
- 32 Écoute bienveillante et  
solidarité : ensemble contre  
l'isolement social**  
Centre d'écoute Montérégie
- 34 Le soutien à domicile pour  
une retraite active**  
AQRP



## Rédaction

### Éditrice

Nathalie D'Amours

### Rédactrice en chef

Anne D. Mc Donald

## Production

### Correction

Jonathan Aubin

## Conception et réalisation graphique

Viva Design Inc.

## Impression

Deschamps Impression

## Photographe

La Boîte blanche

## Photos et illustrations

Shutterstock

La revue **Familléduduc** est produite par

**Famille**  
Point Québec

[famillepointquebec.com](http://famillepointquebec.com)

Les auteurs des articles publiés dans **Familléduduc** conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.

Dépôt : Bibliothèque et archives nationales du Québec

Dépôt : Bibliothèque et archives nationales du Canada

ISSN 2562-1327 (Imprimé)

ISSN 2562-1335 (En ligne)

# 4

## Les facettes du loisir à l'âge d'or

Afin de continuer à s'épanouir dans sa vie professionnelle ou à la retraite, la pratique de loisirs est un élément crucial [...]





# 10

## **Briser l'isolement des personnes âgées, une mission qui dure depuis 60 ans**

Les Petits Frères ont bâti une solide expertise par rapport aux réalités des personnes âgées [...]



# 14

## **Liratoutâge : faire la lecture et tellement plus!**

Liratoutâge est un organisme au sein duquel les bénévoles effectuent des séances de lecture à des personnes vivant dans des CHSLD et des résidences privées [...]



## **Éditorial**

### **Devenir aîné**

Aujourd'hui, être aîné signifie de plus en plus avoir le privilège de prévoir une retraite active. Nous vous présentons une édition qui met de l'avant les différents choix à notre portée. Car, quelles que soient nos passions, nous pouvons trouver comment rester actifs et en santé.

Toutes les passions peuvent trouver une façon de s'extérioriser par le développement personnel ou encore par l'engagement bénévole dans un organisme dont la mission rejoint nos valeurs. Cette implication est une manifestation de générosité, mais est également très enrichissante pour nous-mêmes sur le plan de la satisfaction personnelle à s'impliquer ou du plaisir de se créer un groupe d'amis qui nourrissent nos besoins de sociabilisation.

La famille, l'éducation, la culture, la petite enfance, l'environnement, les animaux, la charité, les soins de santé, le divertissement, le sport, les voyages, etc., trouvent tous une manière de se présenter à nous.

À l'aube de la soixantaine, j'avoue que j'apprécie cet éventail de choix qui se présente à moi pour cette période tellement attendue, la retraite. Cette retraite qui est qu'une autre étape de notre vie d'adulte pour laquelle nous avons le pouvoir de mieux planifier.

Nous espérons que cette édition vous plongera dans une première phase de réflexion pour la préparation de votre propre retraite.

Bonne lecture.

**Nathalie D'Amours, éditrice**





# Les facettes du loisir à l'âge d'or

Par Dong Qi Zheng, directrice générale, Centre des aînés du réseau d'entraide de Saint-Léonard

À votre avis, loisir est-il synonyme de temps libre? La réponse la plus courte serait non. En effet, tout comme les sociétés qui se transforment au fil du temps, l'histoire de la place et des pratiques du loisir puise son origine dans un contexte difficilement saisissable en raison des différences culturelles et temporelles. Sans vouloir entrer dans la sociologie du loisir et du temps social dans le présent article, il est essentiel de comprendre que l'opposition entre le temps de travail et le temps de loisir se fait sur la base d'un dénominateur commun, soit l'occupation du temps. Cela étant dit, le temps « non travaillé » pour les travailleurs actifs ne peut être considéré comme du temps libre ni du loisir par la simple raison qu'en dehors du

travail, les humains ont des obligations physiologiques et sociétales telles que se nourrir, dormir et prendre soin de sa famille. Ainsi, c'est seulement dans le temps « résiduel », après avoir accompli le travail et les obligations personnelles, que peut prendre forme le loisir.

Si le loisir se reconnaît en se comparant au travail, il est alors facile de constater leur différence par la portion du temps libre que chacun possède. Alors que les travailleurs actifs rêvent déjà de leur prochaine fin de semaine en entrant au boulot le lundi matin, les personnes âgées à la retraite auront de la difficulté à vous dire le jour de la semaine si vous leur posez la question. Ainsi, cette situation

vous mène à la question suivante : est-ce que les retraités vivent une vie plus heureuse parce qu'ils ont beaucoup plus du temps libre tant désiré par les travailleurs? La réponse est aussi non! Cela s'explique par le fait que l'occupation du temps libre n'est pas équivalente au loisir, mais le loisir se bâtit grâce au temps libre. De plus, la pratique de loisirs peut même devenir une forme de « travail » personnel et volontaire quand le temps libre devient une ressource rare. Il m'arrive parfois d'entendre des membres de notre organisme me dire : « Je viens tellement souvent au Centre pour participer à vos activités que je dois trouver du temps pour mes autres obligations et me reposer! », ou encore : « Le temps, c'est tout ce que





« J'ai maintenant puisque je suis à la retraite, et je ne sais pas quoi faire de tout ce temps! Qu'est-ce que vous offrez comme activités à votre Centre? »

Qu'il y ait trop de loisirs ou pas assez, l'élément commun est l'intention d'occuper de manière active et significative son temps libre selon ses besoins, ses préférences ainsi que ses capacités physiques, mentales et financières. C'est dans ce contexte plus structuré que l'on peut enfin appliquer le mot « loisir » à proprement dit. Dans un éventail d'études en sociologie du loisir, trois fonctions principales du loisir sont communément mises de l'avant : le délasserment, le divertissement et le développement de la personnalité. La première fonction se rapporte au repos physique et cognitif pour faire face à la fatigue et aux tensions provoquées par des obligations telles que le travail et les études. Le divertissement, deuxième fonction, a pour but de réduire l'ennui ou la monotonie du quotidien par des pratiques d'évasion, de diversion et d'exploration dans un monde différent. La troisième fonction, semblable à la précédente, consiste à s'évader du quotidien par une participation, plus active et volontaire, à la vie des groupements sociaux en dehors de ses obligations et à l'intégration de nouvelles connaissances et habiletés selon ses préférences.

Afin de continuer à s'épanouir dans sa vie professionnelle ou à la retraite, la pratique de loisirs est un élément crucial au bien-être, et surtout chez les personnes âgées qui débordent de temps libre. Que ce soit sous forme d'activités structurées ou libres à faire seul ou en groupe, voici les différents types de loisirs qui pourraient vous donner le goût d'explorer davantage les potentiels bienfaits du loisir sur votre vie à l'âge d'or :

- Loisirs et détente : « bain de forêt », massage, lecture et pique-nique, etc.
- Loisirs créatifs : artisanat, bricolage, peintures, écritures, etc.

- Sports et loisirs : randonnées en nature, pêches, ski de fond, etc.
- Loisirs culturels : découvertes culinaires, musicales, muséales, etc.
- Loisirs de développement personnel : apprendre sur une multitude de sujets qui vous intéressent ou développer des compétences informatiques qui répondent à vos besoins et champs d'intérêt.
- Bénévolat : devenir bénévole pour une cause qui vous tient à cœur, participer



à des événements de votre ville pour rejoindre la communauté tout en contribuant selon votre expertise.

Avec le domaine des activités de loisir qui innove sans cesse, il ne vous reste qu'à passer à l'action! Nul besoin d'aller loin pour vous combler! Commencer par chercher en vous-même les champs d'intérêt qui vous stimulent et amorcer votre exploration dans votre localité.



5555, rue Jean-Talon Est  
Saint-Léonard (Québec) H1S 1L8  
514 326-4116 | info@ainesstleonard.com  
[carestleonard.com](http://carestleonard.com)

# La sexualité en vieillissant : la renaissance sexuelle

Par Maud Singellos, sexologue B.A.



Alors que la sexualité est encore un sujet tabou, c'est d'autant plus le cas pour la sexualité des personnes vieillissantes. Effectivement, il n'est pas rare que l'on reçoive un regard surpris lorsqu'on évoque le fait que les adultes vieillissants ont souvent une sexualité active... et même épanouissante et fleurissante! Malheureusement, dans l'imaginaire collectif, on entend souvent des préjugés selon lesquels les adultes vieillissants sont soit asexués ou, s'ils sont actifs, cela est associé à une perversion. Deux extrêmes qui sont bien loin de la réalité.

Est-ce que la sexualité change tant que cela en vieillissant? Oui et non. Les désirs de proximité, de plaisir et de tendresse restent au cœur des motivations à investir la sphère intime. La sexualité peut avoir besoin d'être adaptée certes, mais plutôt que de considérer ces changements comme des contraintes, on préfère tirer avantage

de cette période de vie pour la réinventer. À noter d'ailleurs que la masturbation est une pratique sexuelle en soi et qu'on n'a pas besoin d'être accompagné pour être actif sexuellement!

**Voici quelques pistes pour une vie sexuelle épanouie :**

## Se donner plus de temps

Le corps tend à réagir plus lentement avec les années qui passent. Il peut donc être bénéfique d'étirer les caresses et de prendre son temps sous la couette.

## Faire de l'imaginaire son allié

Le cerveau est l'ultime organe sexuel du corps humain, et il n'est jamais trop tard pour la création de nouveaux fantasmes. Lectures érotiques, scénarios imaginés, art érotique, etc. Il existe de nombreux moyens qui aident à développer son univers fantasmatique.

## Envisager moins de génitalité, plus d'érotisme

Lorsqu'on pense à des relations sexuelles, on peut se limiter à la stimulation des organes génitaux. On risque de passer à côté de bien des expériences! Longs baisers, caresses dans le cou, prendre le temps de s'observer devant le miroir, massage à l'huile, etc. sont des exemples d'avenues pouvant être explorées.

## Sortir des repères traditionnels

La sexualité peut parfois devenir ritualisée avec le temps, et changer quelque peu les choses peut apporter plus de satisfaction. Par exemple, on peut se procurer un nouveau jouet sexuel, essayer de nouvelles positions,

prendre les devants si on n'a pas l'habitude de faire les premiers pas, etc.

## Viser la qualité plutôt que la quantité

Il s'agit de jeter tout ce qui s'apparente à la performance. La satisfaction sexuelle ne dépend pas du nombre de relations sexuelles ni des pratiques sexuelles, mais plutôt du plaisir que l'on a. Une seule relation sexuelle satisfaisante vaut mieux que plusieurs que l'on fait seulement pour le faire.

Ce qui est beau avec la sexualité en vieillissant est que l'on se connaît davantage et que l'on peut enfin prendre le temps pour explorer, savourer lentement et expérimenter. On a aussi souvent plus de temps, l'époque de la vie professionnelle et des engagements familiaux étant souvent dépassée.

L'éducation reçue ne nous a pas toujours permis d'investir cette sphère, et plusieurs reconnectent avec les plaisirs de la masturbation à cet âge. Sans compter que plusieurs personnes ont de nouveaux partenaires ou se permettent de vivre des expériences considérées auparavant comme interdites.

P.-S. On vous rappelle également qu'il est important de se protéger avec un condom ou une digue sexuelle ainsi que de réaliser des dépistages régulièrement! Le tout, pour une santé sexuelle épanouie.

**sexplique** La référence en éducation et en santé sexuelle

8500, boul. Henri-Bourassa, bureau 272,  
Québec (Québec) G1G 5X1  
418 624-6808 | info@sexplique.org  
**sexplique.org**





# Le pouvoir de l'intergénérationnel : un catalyseur pour la participation sociale des personnes âgées

Par Paula-Ève Roy-Pelletier, Agente de programmation, de planification et de recherche, Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale



La plupart des personnes vieillissantes participent activement à la société. Cette contribution se réalise de diverses façons, qui incluent, pour une grande proportion d'entre elles, le travail. En outre, tout en étant retraitées ou en vivant avec des limitations, elles sont actives. En plus du travail rémunéré, selon Raymond (2008), la participation sociale se présente comme un spectre de possibilités allant de simples interactions sociales d'un à un, jusqu'à une implication sociopolitique et à la militance. C'est à ce bout du spectre que se trouve la participation citoyenne, qui signifie que les personnes prennent part aux débats

publics et s'impliquent pour influencer les décisions politiques. Toutes les formes de participation ont une grande valeur et enrichissent la société. Malgré les bienfaits de la participation sociale pour les personnes âgées elles-mêmes et pour les communautés, il semblerait que l'âge soit encore fortement vécu et qu'il y ait plusieurs barrières empêchant les personnes âgées de se réaliser pleinement. Selon l'OMS, l'une des façons de les surmonter est de lutter contre l'âgeisme. Or, l'une des stratégies les plus prometteuses à cet égard est l'action intergénérationnelle.

Une action intergénérationnelle est une initiative ou une activité qui encourage la collaboration, l'interaction et l'échange entre différentes générations, en particulier entre les personnes âgées et les jeunes. L'objectif principal de ces actions est de favoriser les relations positives entre les générations et de tirer parti des avantages que chacune peut apporter à l'autre. Les actions intergénérationnelles, qui favorisent la collaboration et l'interaction entre les différentes générations, jouent un rôle essentiel dans la vie des personnes âgées. Ces initiatives, qu'elles prennent la forme de programmes, de projets communautaires



ou d'activités sociales, ont de nombreux bienfaits pour les personnes âgées, pour les jeunes et pour la société dans son ensemble.

Il est de plus en plus documenté que les actions intergénérationnelles profitent aux personnes âgées et aux jeunes sur plusieurs plans, et de là, à toute la communauté. Elles :

- stimulent leur participation sociale, leur permettent de vivre des occasions de



connexion à leur communauté et de renforcer leur sentiment d'appartenance à celle-ci;

- peuvent contribuer à briser leur isolement et leur solitude, qui ont des impacts négatifs sur la santé mentale, cognitive et physique;
- favorisent l'échange des compétences et des connaissances;
- contribuent à briser les stéréotypes liés à l'âge (les jeunes envers les plus âgés, mais également les plus âgés envers les jeunes);
- renforcent le sentiment d'utilité et l'estime de soi.

Plusieurs types d'activités s'y prêtent et produisent simultanément plusieurs de ces bienfaits. Que ce soit par des dialogues (ex. : récits de l'expérience de vie des uns et des autres), des activités bénévoles (ex. : loisirs, aide aux devoirs) ou des projets communautaires (ex. : métiers d'art, valorisation du patrimoine, cuisine), de l'implication politique, de l'entraide au travail (ex. : mentorat) ou dans la vie de tous les jours (ex. : formation sur les technologies numériques, cohabitation), etc., chacun et chacune peut y trouver son compte. Plusieurs acteurs des réseaux publics et communautaires, comme dans le secteur privé, ont des leviers pour favoriser des interactions positives entre les générations, en valorisant chaque groupe d'âge pour ses

contributions et en créant les conditions favorables pour que ces interactions puissent s'établir. Les personnes âgées ne sont pas simplement des bénéficiaires de soins de santé, mais des membres actifs et précieux qui contribuent à faire des populations plus fortes, solidaires et respectueuses, de même qu'à une plus grande cohésion sociale.



En somme, les actions intergénérationnelles sont un moyen puissant permettant d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées et des jeunes. Elles contribuent à venir à bout des stéréotypes et des préjugés entourant l'âge, à valoriser leur contribution respective et à encourager leur participation sociale. Il est essentiel de soutenir et de promouvoir les initiatives favorisant les activités intergénérationnelles afin de créer des communautés plus fortes, plus solidaires et plus harmonieuses, dans lesquelles les personnes âgées jouent un rôle actif et valorisé.

## SOURCES

Burnes, D., et autres (2019). « Interventions to reduce ageism against older adults: A systematic review and meta-analysis », *American Journal of Public Health*, vol. 109, no 8, e1-e9.

DeBroux Leduc, R., et autres (2020). « Les activités intergénérationnelles en tant que stratégie de promotion de la santé des aînés : une étude de la portée », *Revue francophone de recherche en ergothérapie*, vol. 6, no 2, p. 33-73.

Krzeczkowska, A., et autres (2021). « A systematic review of the impacts of intergenerational engagement on older

adults' cognitive, social, and health outcomes », *Ageing Research Reviews*. doi : 10.1016/j.arr.2021.101400.

Raymond, É., et autres (2008). *La participation sociale des aînés dans une perspective de vieillissement en santé : réflexion critique appuyée sur une analyse documentaire*. Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, Institut national de santé publique du Québec, Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec et Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval, 111 p.

Raymond, É., et A. Grenier (2016). « La participation sociale des aînés ayant des incapacités : un photoroman pour passer de la marge à l'inclusion », *Service social*, vol. 62, no 2, p. 131-149. <https://doi.org/10.7202/1038581ar>.

**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux**

**Québec**



2400, avenue D'Estimauville  
Québec (Québec) G1E 7G9  
418 666-7000

[paula-eve.roy-pelletier.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:paula-eve.roy-pelletier.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca)



# Briser l'isolement des personnes âgées, une mission qui dure depuis 60 ans

## Les Petits Frères

En 2030, la population québécoise comptera environ 1 100 000 personnes âgées de 75 ans et plus. Parmi elles, 20 % risquent de souffrir de solitude.

Obtenir des résultats concrets dans un contexte d'une telle ampleur exige un engagement de tous les instants, de rassembler et de coordonner toutes les forces vives pour agir avec efficacité, et aussi d'alerter l'opinion publique sur les défis à venir dans une société à la population vieillissante. Des tâches auxquelles s'attellent avec dévouement les bénévoles et les membres de l'équipe des Petits Frères depuis ses débuts au Québec en 1962.

Parce que les personnes âgées font partie de notre communauté, que leur contribution est essentielle, notamment grâce au partage de leur expérience, de leur savoir-faire et de leurs connaissances aux autres générations. Parce qu'elles méritent notre soutien et notre affection. Parce que demain, ce sera peut-être à notre tour de faire face à la solitude et aux enjeux du vieillissement.

## Être ancré dans la communauté pour mieux agir

Les Petits Frères ont bâti une solide expertise par rapport aux réalités des personnes âgées et font aujourd'hui figure de référence en ce qui a trait aux personnes du grand âge.

## Repérer les aînés en difficulté

Plusieurs membres de nos équipes créent des liens avec les intervenants du milieu, les travailleurs sociaux des CISSS ou CIUSSS, ainsi que les organismes communautaires qui viennent en aide aux aînés, en misant sur le respect et la confiance.

## Mettre en relation

Dans plusieurs régions du Québec, nos équipes veillent sur les personnes âgées et s'assurent d'offrir un accompagnement adapté à leur situation. Elles sont à l'écoute, planifient des événements rassembleurs (activités, fêtes et vacances) et organisent des jumelages pertinents afin de restaurer le lien social et la confiance en l'autre.

## Accompagner

Les Petits Frères travaillent activement à trouver, à recruter, puis à former des bénévoles qui pourront accompagner nos Grandes Amies et Grands Amis, puis éventuellement leur être jumelés. L'expertise de nos équipes leur permet d'encadrer les bénévoles pour garantir leur épanouissement, et de repérer les personnalités compatibles pour un jumelage réussi.

## Assurer une présence pour la vie

Quel que soit l'état de santé physique ou cognitif de la personne, elle sera accompagnée jusqu'à son dernier souffle. En ce sens, Les Petits Frères forment une véritable famille de substitution pour celles et ceux qui ont perdu leurs proches.

## Mettre à profit des connaissances recherchées

L'expertise acquise par Les Petits Frères sur les thématiques qui touchent les personnes âgées offre à l'organisme l'occasion de participer à des projets de recherche scientifique et universitaire. Elle permet également d'exposer des réalités qui seront ensuite partagées avec différents organismes, divers paliers de gouvernance, ainsi que le grand public, permettant ainsi de réinscrire la cause des personnes âgées isolées dans le discours social.

## Profiter des occasions pour sensibiliser

Plusieurs moments dans l'année permettent de rappeler à la société que certaines personnes en sont exclues, ou du moins oubliées. C'est le cas lors de la Journée internationale des personnes âgées (1er octobre) ou encore lors des fêtes comme Noël et Pâques, durant lesquelles beaucoup de gens se rassemblent et prennent conscience de la chance qu'ils ont de ne pas être seuls. Autant de moments propices à la conscientisation du grand public sur l'isolement que vivent certaines personnes âgées.





## 10 gestes pour briser l'isolement et réchauffer les cœurs

Nous avons tous et toutes des membres âgés dans notre famille, des voisines ou des voisins qui souffrent peut-être de solitude sans que nous le sachions. Il est important de leur accorder de l'attention, de parler avec eux, de les aider à accomplir une tâche exigeante ou simplement de leur adresser un sourire. Chacun doit modifier son regard sur les personnes âgées pour créer des liens sociaux significatifs et offrir de l'affection à celles qui sont délaissées. Elles le méritent, et c'est maintenant qu'il faut agir.



Pour cela, vous pouvez :

- Vous impliquer comme bénévole auprès des Petits Frères de votre région;
- Faire un appel à une personne âgée que vous connaissez;
- Aider une voisine ou un voisin à faire ses courses ou d'autres tâches du quotidien;
- Offrir de petites douceurs (biscuits faits maison, fleurs, café ou thé, crème glacée, etc.);
- Proposer d'aller marcher;
- Regarder un album photo;
- Envoyer une carte à l'anniversaire, à la Saint-Valentin, à Pâques ou à Noël;
- Faire une visite avec un animal de compagnie;
- Échanger autour d'un café ou d'un jeu de société;
- Offrir des vêtements ou une couverture réconfortante;
- Tout autre geste ou attention qui compte.



**Les Petits Frères** Pour un grand âge bien entouré

4624, rue Garnier  
Montréal (Québec) H2J 3S7  
514 527-6229  
info@petitsfreres.ca  
**petitsfreres.ca**



# La Licorne : un projet novateur pour l'engagement actif des aînés

Par Virginie Papillon, coordonnatrice de La Licorne, Entraide communautaire Le Halo

L'évolution démographique au Québec indique un changement significatif. D'ici une vingtaine d'années, la société québécoise sera l'une des plus vieilles en Occident, avec la projection qu'une personne sur quatre aura 65 ans ou plus d'ici 2031. Ce vieillissement de la population présente des défis, mais aussi des occasions précieuses, notamment en ce qui concerne l'engagement bénévole et social des aînés.

L'implication bénévole chez les aînés offre de nombreux avantages pour leur bien-être global, y compris une meilleure santé physique, émotionnelle et cognitive, ainsi qu'une réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression. De plus, le bénévolat renforce le tissu social en élargissant le réseau d'amis et d'interactions, essentiel pour lutter contre l'isolement social. Les aînés impliqués bénévolement se sentent utiles et apportent une contribution significative à leur collectivité, renforçant ainsi leur estime de soi et leur sentiment d'appartenance à la société.

La Licorne incarne un modèle d'engagement bénévole et social exemplaire chez les aînés, ayant des retombées importantes sur la vie des résidents de la MRC de Portneuf âgés de 50 ans et plus. Amorcé par le Halo Entraide communautaire et Aide à domicile en janvier 2022, ce projet visionnaire

transcende les normes conventionnelles pour être un symbole vivant de la manière dont les aînés peuvent continuer à s'épanouir et à contribuer activement à la vie communautaire. La mission de La Licorne vise principalement à lutter contre l'isolement qui peut toucher les aînés. C'est un espace chaleureux et accueillant où les résidents peuvent se connecter, échanger des expériences et s'épanouir.

La force de La Licorne réside dans sa programmation variée et flexible, offrant une gamme d'activités conçues pour répondre aux besoins et aux champs d'intérêt divers de chacun. Que les aînés cherchent à exprimer leur créativité, à acquérir de nouvelles compétences, à participer à des ateliers pratiques ou à assister à des conférences enrichissantes, La Licorne a élaboré soigneusement son offre pour susciter des passions et favoriser de nouvelles amitiés.

Pour ceux qui souhaitent un engagement plus profond, La Licorne offre la possibilité de s'impliquer bénévolement. Ensemble, les membres contribuent à façonner cette maison dynamique, créant des moments mémorables et inspirants pour tous. Chaque acte de bénévolat renforce l'âme de La Licorne et resserre les liens de la communauté.





Au-delà des activités courantes, La Licorne organise également des événements spéciaux tout au long de l'année, invitant chaque résident de la MRC de Portneuf âgé de 50 ans et plus à se joindre à cette communauté dynamique, où chaque sourire compte, où chaque histoire est précieuse et où le temps qui passe prépare de nouvelles aventures.

La Licorne incarne bien plus qu'un espace communautaire pour les aînés de la MRC de Portneuf. C'est un exemple concret de la manière dont le bénévolat et l'engagement social des aînés peuvent non seulement répondre aux besoins croissants de notre société vieillissante, mais aussi apporter des avantages considérables à ceux qui s'impliquent. Alors que le Québec et d'autres régions font face à des défis démographiques majeurs, La Licorne nous rappelle que les aînés ont un rôle essentiel à jouer dans la construction d'un avenir plus solidaire et épanouissant.

En participant activement à des activités variées et en s'engageant bénévolement, les aînés découvrent de nouvelles passions, renforcent leurs liens sociaux et contribuent de manière significative à leur collectivité. Cela se traduit par une amélioration de leur bien-être physique et mental, une

réduction de l'isolement social et un regain de confiance en eux. La Licorne est bien plus qu'un lieu physique; c'est un symbole de l'importance de l'implication des aînés dans nos communautés.

Alors que la population vieillit, il est essentiel de soutenir et d'encourager davantage d'initiatives comme La Licorne, qui célèbrent l'engagement bénévole des aînés et mettent en lumière les avantages tangibles qu'ils apportent à notre société.

#### SOURCES

Ministère de la Famille. « Les personnes âgées de 65 ans ou plus : données populationnelles », <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines/chiffres-aines/Pages/personnes-agees-65-plus-donnes.aspx>, consulté le 11 octobre 2016.

Revue préparée par Bénévoles Canada, Suzanne L. Cook, Ph. D. et Paula Speevak Sladowski. Pour les ressources humaines et développement des compétences Canada, Direction du développement communautaire et des partenariats, janvier 2012.



La maison des jeunes pour les moins jeunes

152, rue Notre-Dame  
Donnacona (Québec) G3M 1G4  
418 285-2935, poste 116  
lalicorne@lehalo.ca  
[entraidecommunautaire.lehalo.ca/la-licorne/](http://entraidecommunautaire.lehalo.ca/la-licorne/)







# Liratoutâge : faire la lecture et tellement plus!

Par Godelieve De Koninck, fondatrice et présidente du conseil d'administration, Liratoutâge

Liratoutâge est un organisme au sein duquel les bénévoles effectuent des séances de lecture à des personnes vivant dans des CHSLD et des résidences privées qui ne peuvent plus lire pour diverses raisons. Fondé en 2008, Liratoutâge se déploie partout au Québec, répondant à un besoin jusque-là ignoré. Grâce au dévouement de nos bénévoles, plus de 225 résidences profitent aujourd'hui de cette initiative. Qui sont tous ces bénévoles qui donnent de leur temps, de leur savoir et de leur énergie pour faire rire, rêver et apprendre des personnes qui pensaient ne plus avoir droit à ces plaisirs littéraires?

## Rester actifs intellectuellement et physiquement

Être bénévole pour Liratoutâge requiert plusieurs qualités insoupçonnées. Il faut évidemment aimer la lecture, faire de la recherche pour trouver un éventail de lectures appropriées et, ponctuellement, participer à des formations. À ces aptitudes d'ordre intellectuel s'ajoutent d'autres qualités tout aussi essentielles. Tout d'abord, faire la lecture chaque semaine demande une énergie considérable : animer avec dynamisme durant une heure des personnes ayant certains déficits afin de leur faire oublier leur tristesse ou leur désarroi pour passer de bons moments; se déplacer à pied, à vélo ou en voiture, même en hiver! Il y a aussi les qualités humaines qui apportent de la lumière dans une vie parfois fade et sans couleur : manifester une empathie indéfectible envers les participants, les écouter, les transporter hors de leur quotidien, rire ou pleurer avec eux, accepter leurs défaillances comme

les nôtres. C'est en mettant tout en œuvre pour apporter du plaisir et du réconfort aux personnes âgées qu'être bénévole pour Liratoutâge prend tout son sens.

## Nos bénévoles témoignent

S'engager dans une nouvelle activité de bénévolat peut créer de l'apprehension, des doutes sur sa compétence personnelle, ou d'autres inquiétudes. De plus, introduire la lecture dans une résidence n'est pas toujours facile. Mais, peu à peu, les participants et la ou le bénévole s'apprivoisent et la magie littéraire peut s'installer! Les participants sont fidèles au poste, allant même jusqu'à manquer leur bain!

Les commentaires de nos bénévoles parlent d'eux-mêmes :

### Du bonheur dans les deux sens

*Chaque fois que je vais lire, j'en reviens énergisée. À mon retour à la maison, je dis toujours à mon mari que cette activité a fait ma journée, et même ma semaine. J'ai vraiment l'impression de créer un moment de bonheur hebdomadaire pour ces personnes. J'éprouve autant de plaisir que mes auditrices lors du partage de mes lectures. Je recommande à tous cette activité de bénévolat si enrichissante.*

**- Sylvie Fournier (Baie-Saint-Paul)**

*Je lis tous les jeudis matin à un groupe de résidents. Je suis préoccupée lors de la préparation des lectures afin de m'assurer de l'intérêt des participants et d'un contenu adéquat. Je souhaite que ce moment soit informatif et ludique. Trouver mes lectures constitue ma première satisfaction. Voir*



*quelqu'un sourire, rire ou devenir émotif me fait chaud au cœur. Permettre à des personnes de profiter d'un moment précieux loin du quotidien qui peut être difficile ou de la solitude est stimulant. De plus, leur reconnaissance me fait du bien. Je me sens utile.*

**- Francine Casavant (Montréal)**

*J'aime faire une différence avec un moment de lecture. Les voir sourire, les entendre poser des questions, voir leurs yeux briller, leur permettre d'oublier pour un temps leur maladie, leur solitude et leur inquiétude. Physiquement, la lecture exige que je sois en forme. J'aime marcher dans mon quartier, emprunter des sentiers et méditer avant de leur lire. Bien les connaître permet de personnaliser mes commentaires, mes blagues comme mes attentions. Liratoutâge est primordial pour les personnes âgées. Elles ont le sentiment d'exister. Nous lisons pour eux et... pour nous.*

**- François Robert (Québec)**



320, rue St-Joseph Est, bureau 100  
Québec (Québec) G1K 9E7  
418 525-0611 | 1 800 663-2408  
liratoutage@areq.lacsq.org  
liratoutage.com



# Comment confirmer la ménopause et la fin de la vie fertile

Par l'équipe de Seréna

La ménopause est l'arrêt naturel de la fonction reproductive chez une personne menstruée. Quand celle-ci atteint l'âge de 45 à 55 ans, en moyenne, ses ovaires cessent progressivement de répondre aux stimulations cycliques venant du cerveau pour produire les hormones sexuelles. Au terme de la ménopause, les menstruations cessent complètement.

En fonction des facteurs génétiques et environnementaux, la ménopause peut avoir lieu plus tôt ou plus tard dans la vie. Les signes précurseurs qui diffèrent d'une femme à l'autre peuvent être : des bouffées de chaleur, de l'insomnie, un prurit vaginal ou vulvaire et des irrégularités dans le cycle menstruel.

En effet, la ménopause est précédée d'une période de cycles longs et irréguliers qui peut durer plusieurs années. La plupart du temps, un an complet sans menstruations permet de confirmer la ménopause. Cependant, il est important de savoir que certaines pathologies ou certains bouleversements psychologiques peuvent modifier la santé hormonale et provoquer une absence de menstruations plus ou moins longue. Dans l'objectif d'exclure ces éventualités et d'éviter un risque de grossesse non désirée, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé pour confirmer qu'il s'agit bien de la ménopause. Cette recommandation est particulièrement importante pour une personne qui se situe dans la quarantaine.

La méthode symptothermique, basée sur l'observation de trois signes de fertilité (la glaire cervicale, la température basale et le col de l'utérus), est un outil intéressant pour confirmer la ménopause, car l'absence

de glaire cervicale, de montée thermique et de changements de position au niveau du col durant le cycle menstruel permet de conclure à l'absence d'ovulation et de fertilité.

La méthode symptothermique peut également s'avérer précieuse afin de se situer dans les différentes phases qui mènent à la ménopause et de recueillir des informations utiles sur l'équilibre hormonal.



Grâce à une meilleure connaissance de leur corps, les personnes qui pratiquent la méthode disent accueillir les changements qui ont lieu pendant cette période particulière de la vie avec plus de confiance et d'aisance.

Seréna Québec est un organisme communautaire soutenu par le ministère de la Santé et des Services sociaux qui œuvre pour permettre une gestion naturelle de la fertilité, et ce, tout au long de la vie reproductive. L'organisme

offre à la population québécoise six ateliers d'apprentissage : *La méthode sympto-thermique, Concevoir naturellement, Retour de la fertilité après une naissance, Péri-ménopause (35 ans et plus), Santé du cycle menstruel et Introduction à la fertilité pour les ados*. En complément, un accompagnement individuel est offert sans frais à toutes les personnes membres ayant reçu un atelier. Les inscriptions se font depuis le site Internet [serenaquebec.com](http://serenaquebec.com).

#### SOURCES

*Atelier Péri-ménopause (35 ans et plus)* offert par Seréna Québec

*La fertilité apprivoisée*, écrit par Dre Suzanne Parenteau, médecin-conseil chez Seréna



420-469, rue Jean-Talon O.  
Montréal (Québec) H3N 1R4  
514 273-7531 | [info@serenaquebec.com](mailto:info@serenaquebec.com)  
[serenaquebec.com](http://serenaquebec.com)







## Retraite et vieillissement : la ronde des adaptations

Le tournant de la cinquantaine et le passage à la retraite, riches en changements, peuvent être des moments déstabilisants pour bon nombre de personnes. Alors que plusieurs transitions accompagnent le processus de vieillissement, toutes ces personnes sont appelées, d'une manière ou d'une autre, à développer des façons d'y faire face. Or, pour celles qui vivent seules et qui ne reçoivent que peu de soutien de la part de leur entourage, les changements caractéristiques du vieillissement (physiologiques, cognitifs, etc.) peuvent être plus difficiles à apprivoiser. Au début de la retraite, une abondance de temps disponible peut mener tantôt à un engagement dans de multiples activités et à un manque de repos, tantôt à un désengagement et à de l'ennui, faute de réseau social et de loisirs. Comment éviter l'isolement et cultiver son réseau social après un retrait du marché du travail? Comment trouver l'équilibre entre solitude et socialisation? Comment accueillir et transformer les moments de solitude afin de mieux les vivre? Il s'agit là de questions déterminantes pour les personnes vieillissantes.

Chaque personne peut agir sur divers facteurs influençant son état de santé mentale, notamment ses perceptions et attitudes à l'égard du vieillissement. Au Québec, où l'isolement social des personnes âgées est devenu un enjeu crucial, comme en témoigne notamment la politique *Vieillir et vivre ensemble, chez soi, dans sa communauté, au Québec* (Gouvernement du Québec, 2012), vieillir implique de réfléchir à ses liens, à ce qui nous distingue des autres et à ce qui nous y rattache. Comment développer nos amitiés et cultiver des liens sociaux alors que, depuis belle lurette, nous n'avons pas eu à nous en soucier? Quels sont les loisirs et les actions bénévoles auxquels nous souhaitons nous adonner et comment passer à l'action dans ce

## Créer du lien : important à tout âge

Par Isabelle Cloutier, chargée de projet et formatrice pour le programme ASDR, Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Montréal

Les êtres humains sont fondamentalement des êtres sociaux. Du berceau au dernier souffle, la présence de l'autre est capitale pour un bon développement socioaffectif de l'être. Pour les personnes âgées de 55 ans et plus, y compris celles qui sont nouvellement

retraitées, maintenir et créer du lien peut impliquer bon nombre de défis, entre autres lorsque l'isolement social est de la partie. Les relations sociales positives sont pourtant un facteur de protection en santé mentale majeur, d'où l'importance de les cultiver et d'en prendre soin.

domaine? Cela peut paraître simple, mais passer à l'action demande de réfléchir à nos attentes, d'établir des priorités et d'avoir un plan d'action en vue de résultats concrets. Ces questionnements sont au cœur du programme Apprivoiser sa solitude et développer son réseau (ASDR).

### **Le programme Apprivoiser sa solitude, développer son réseau : réflexion et action**

En 2013, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), filiale de Montréal, lançait le programme ASDR afin de permettre aux personnes de 55 ans et plus de démystifier la solitude, de s'informer et de passer à l'action à différents niveaux. Se déployant sur six semaines, les ateliers ASDR ont été conçus pour permettre aux personnes participantes de donner plus de sens à leur vie, de comprendre et de positiver leur solitude tout en développant peu à peu autour d'elles un réseau social, un filet de sécurité contribuant au maintien d'une bonne santé mentale. À l'issue des ateliers, les personnes participantes sont

invitées à explorer des thèmes tels que les préjugés liés à l'âge et les perceptions du vieillissement au sein de notre société. Dans ce contexte, l'accueil des émotions est également capital. La tristesse, l'anxiété et le sentiment d'exclusion font partie de la mosaïque de l'être humain à tout âge. Identifier et nommer ce qui se passe en soi facilite la régulation émotionnelle et l'exploration de solutions. Les personnes qui suivent le programme ASDR prennent le temps de réfléchir et de plonger en elles-mêmes, d'entrer intentionnellement en contact avec d'autres et de constater qu'elles ont plusieurs choses en commun. Les échanges sont riches et favorisent l'inspiration mutuelle. Le formateur ou la formatrice offre également des rétroactions, en plus d'encourager une bonne dynamique de groupe.

La série de six ateliers ASDR est disponible gratuitement par le biais des associations et organisations de la région de Montréal et de ses environs (centres d'action bénévole, centres communautaires pour

ânés, centres de femmes, habitations pour ânés, municipalités, organisations ayant pour membres et clients des gens de 55 ans et plus). Chaque atelier dure 2 h 30 et mise sur diverses activités : discussions, jeux-questionnaires, capsules audiovisuelles, échanges en petits groupes, etc. Les personnes qui participent repartent également avec un exercice à faire à la maison. Elles peuvent dès lors aller plus en profondeur dans leur cheminement.

Pour de plus amples informations sur le programme, n'hésitez pas à communiquer avec l'ACSM, filiale de Montréal.



**Association canadienne  
pour la santé mentale  
Montréal**

55, avenue Mont-Royal Ouest, bureau 605  
Montréal (Québec) H2T 2S6  
514 521-4993 | [info@acsmmontreal.qc.ca](mailto:info@acsmmontreal.qc.ca)  
[acsmmontreal.qc.ca](http://acsmmontreal.qc.ca)





# Rester actifs tout en s'impliquant dans sa communauté

Par Amélie Tremblay et Marie-Pier Trudel, travailleuses de milieu, CAB du Contrefort



## Retraités? Actifs? Quelle chance! Tous ne l'ont pas.

Comme travailleuses de milieu dans la grande région de Québec, c'est le constat que nous faisons tous les jours. La vulnérabilité n'est pas toujours visible. Effectivement, de nombreux aînés deviennent isolés avec le temps. Les raisons sont nombreuses : perte d'autonomie physique et cognitive, faibles revenus, diminution des capacités à vaquer aux tâches quotidiennes et domestiques, méconnaissance des ressources du milieu, perte d'un proche, être proche-aidant, incertitude quant au maintien à domicile, ne pas oser demander de l'aide, etc. C'est malheureusement la réalité que nous côtoyons dans notre travail comme intervenantes auprès des personnes âgées de 50 ans et plus.

## Le travail de milieu ou ITMAV

Les travailleurs de milieu sont des initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Actuellement, il y a 146 initiatives dans la province de Québec. Les ITMAV s'apparentent en quelque sorte au travail de rue chez les jeunes, dans la mesure où les travailleurs de milieu sont sur le terrain et qu'ils cherchent à rejoindre leur clientèle cible là où elle vit et dans les endroits qu'elle fréquente afin de créer un lien de confiance. Le travail de milieu permet d'agir en amont en repérant des personnes en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation, en ciblant leurs besoins et en les accompagnant vers les ressources répondant à ces besoins. En trois mots, notre rôle consiste à repérer, à référer et à accompagner.

Pour en assurer la réussite, il est nécessaire de s'entourer de citoyens qui sont nos yeux et nos oreilles dans la communauté.



Le service « ANVA » (pour Aînés-nous à vous aider!) est un service gratuit et confidentiel offert par le Centre d'action bénévole du Contrefort depuis maintenant 15 ans. Nous sommes neuf intervenants formés en relation d'aide à y travailler en se partageant divers secteurs ou arrondissements de la ville de Québec.

## Les liens entre les travailleurs de milieu et vous

Il existe plusieurs liens entre vous et nous, les travailleurs de milieu. Pour commencer, comme mentionné précédemment, vous pouvez être nos yeux et nos oreilles sur le terrain. En effet, vous jouez un rôle primordial dans la communauté bien malgré vous! Dans votre vie de tous les jours, vous êtes des vigiles auprès de votre quartier. Que ce soit en faisant l'épicerie ou en allant prendre une marche, en étant sensibles aux gens qui vous entourent (membres de votre famille, voisins ou même des inconnus), vous pouvez leur venir en aide en leur parlant de nous et de nos services et en dirigeant ces gens vers nous.

Vous pouvez aussi vous impliquer davantage, par exemple en participant aux activités offertes par les organismes du troisième âge (comme un club de l'âge d'or), ou même en faisant du bénévolat auprès d'organismes et d'organisations de bienfaisance. Justement, il y a actuellement un manque criant de bénévoles dans les ressources afin de répondre aux besoins de base des aînés.

Vous êtes habiles de vos mains? Vous adorez faire de la route? Vous êtes faciles d'approche et avez de la « jasette »?



Des bénévoles sont recherchés pour faire de l'accompagnement-transport, des appels et des visites d'amitié ainsi que pour effectuer de menus travaux partout à Québec. Quelle belle façon de rester actifs! Vous permettrez ainsi d'améliorer la qualité de vie de plusieurs aînés isolés et vulnérables.

## Bénévolat : c'est FACILE et ESSENTIEL!

En résumé, NOUS AVONS BESOIN DE VOUS! Peu importe votre degré d'implication, le temps que vous y consacrerez, vos champs d'intérêt et vos compétences, les besoins sont très diversifiés et ils sont nécessaires sept jours par semaine. Nul doute que vous trouverez le type de bénévolat qui vous correspond, le tout accompagné par des professionnels qui sauront vous guider dans vos démarches. Non seulement vous resterez actifs et impliqués, mais en plus cela vous permettra de maintenir votre autonomie physique et cognitive, de partager vos expériences, de créer des liens avec d'autres personnes, d'accroître vos compétences, d'éviter l'isolement et, surtout, ce sera une des plus belles expériences de votre vie de retraité. Vous aiderez votre prochain et ferez la différence autour de vous! Que ce soit en étant des

citoyens vigilants dans votre communauté, en restant actifs en participant à des activités offertes par les organismes du troisième âge ou en faisant du bénévolat, vous avez le pouvoir d'améliorer votre propre qualité de vie et de vieillir de façon positive.

Le CABC offre de faciliter la démarche des personnes désirant s'impliquer bénévolement dans leur milieu en vous accompagnant. L'équipe de recrutement et de placement de bénévoles sera heureuse de vous accueillir et de discuter avec vous de vos champs d'intérêt afin de vous orienter vers le mandat bénévole qui vous convient. Vous serez jumelé à un organisme en fonction de votre profil personnel et des besoins exprimés par les organismes du milieu.

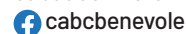
Devenir bénévole avec le CABC, c'est facile!

Entrez en contact avec le CABC pour prendre rendez-vous avec un conseiller.



4765, 1<sup>re</sup> Avenue, local 140A  
Québec (Québec) G1H 2T3  
418 622-5910

[cabducontrefort.quebec](http://cabducontrefort.quebec)









# Envisager un projet liant le milieu communautaire et le milieu de la santé

Par Myriam Fleury-Bérubé, directrice générale du Carrefour des proches aidants de Québec

Avec la population vieillissante au Québec, on prend connaissance un peu plus chaque semaine de grands besoins manifestés par les aînés pour de l'accompagnement dans les activités de la vie domestique et quotidienne. Dans le cadre de la mission du Carrefour des proches aidants de Québec (CPAQ), ce ne sont pas que des aînés que nous touchons, mais des personnes proches aidantes (PPA) qui prennent soin d'une personne fragilisée, souvent dépendante de ses proches.

Il y a présentement une zone de service qui n'est pas suffisamment bien couverte ou qui ne répond pas aux besoins qui nous sont exprimés : celle de la transition domicile-hébergement. Une réalité bien différente et beaucoup plus complexe que d'autres transitions de vie.

Bien que nous accompagnions la majorité du temps des PPA ayant leur personne aidée à la maison, la réalité est telle que nous rencontrons une bonne quantité de personnes pour qui la décision d'héberger leur proche arrive plus vite qu'espéré et qui ont besoin d'être rapidement outillées parce qu'elles n'ont plus le choix. Avec les demandes qui augmentent pour aider ces personnes, nous sommes face à la nécessité de mettre en place de nouveaux services pour aller plus loin dans la trajectoire de soutien et d'éviter de laisser tomber notre clientèle après l'étape du maintien à domicile. Ainsi, nous envisageons d'aider à pallier certaines lacunes du système de santé avec ses larges ramifications et ses changements fréquents qui rendent la tâche beaucoup plus difficile.



La façon de faire actuelle est de remettre une liste de CHSLD lorsque l'hébergement est envisagé, sans trop donner d'orientation. Les travailleurs sociaux sont fort sollicités et ne connaissent pas nécessairement ce qui se vit à l'intérieur des CHSLD. Les personnes doivent se « débrouiller » avec cette liste et faire un choix spécialement engageant. Nous constatons à cette occasion un grand manque d'information chez les PPA. Elles ne connaissent pas tous les services auxquels elles ont droit et doivent souvent choisir l'option du placement sans avoir eu toutes les informations nécessaires quant au nouveau lieu d'accueil.

Au CPAQ, les intervenantes au volet psychosocial font de leur mieux pour voir avec les personnes usagères les démarches qui seront à faire. Nous nous rendons bien compte qu'il est essentiel de prendre le temps d'expliquer, d'informer, d'accompagner, de rassurer et de répondre aux questions personnelles à chaque étape

pour que la personne se sente en sécurité. Nous prenons les personnes que nous avons devant nous et considérons leur histoire de vie et leur parcours unique pour qu'elles se sentent considérées et en confiance. Dans un avenir rapproché, notre souhait serait d'agir, notamment, à titre d'agent d'information et de liaison entre le communautaire et le milieu de la santé. Cela pourrait se faire grâce à l'implication active des personnes dans leur cheminement d'aidant et à une meilleure communication entre les différents acteurs gravitant autour de la personne proche aidante et de sa personne aidée.



14070, boul. Henri-Bourassa  
Québec (Québec) G1G 5S9  
418 623-9579 | info@cpaq.org  
[cpaq.org](http://cpaq.org)



# Une mission humaine et essentielle

Par Myriam Fleury-Bérubé, directrice générale du Carrefour des proches aidants de Québec

Nous le voyons un peu plus chaque année : les personnes proches aidantes (PPA), qui ont de grands besoins qui sont de plus en plus reconnus, ont le courage d'aller chercher de l'aide et de parler de leur réalité.

Le Carrefour des proches aidants de Québec (CPAQ) a pour mission d'accompagner et de soutenir les PPA durant toutes les étapes de la proche aidance et de la post-aidance. Cela correspond au moment où la personne se reconnaît en tant que proche aidante, jusqu'au moment où le rôle ne lui correspond plus pour des raisons propres à elle ou à la situation. Pour nous, une personne peut bénéficier des services de l'organisme même après l'hébergement ou le décès de l'être cher, car ils sont en place pour répondre à un grand éventail de besoins.

Le service le plus demandé à l'étape du maintien à domicile est celui du répit à domicile. Lorsqu'une personne en fait la demande, un jumelage entre une personne intervenante qualifiée et la famille est effectué en prenant en considération les besoins, les attentes et les préférences de chacun. Ce jumelage doit être le plus régulier possible pour assurer à la dyade aidant-aidé une sécurité qui permettra une bonne adaptation et qui favorisera les interactions. Ce contexte met les PPA en confiance et leur

permet de prendre un moment pour elles, sans s'inquiéter de la situation à la maison. Lors des répits, il y a accompagnement et activités selon la condition de la personne aidée. Son histoire de vie nous indique souvent la direction à prendre pour passer des moments agréables de semaine en semaine.

Nous offrons également du répit hors domicile, soit des haltes-pauses, à quatre endroits dans la ville de Québec : Les Rivières (Vanier), le lundi après-midi; Loretteville, le mardi après-midi; Charlesbourg, le mercredi après-midi; et Beauport, le jeudi après-midi. De 13 h à 17 h, les personnes aidées sont accueillies dans un local où elles rencontrent d'autres personnes dans une situation semblable à la leur pour socialiser et permettre à la PPA de prendre du temps pour elle à la maison si elle le souhaite. C'est une occasion supplémentaire de répit chaque semaine. Les éducatrices en haltes-pauses animent et adaptent des activités individuelles et en groupe de 8 à 12 personnes, en considérant les forces et les capacités de chacun.

À cela s'ajoutent tous les services psychosociaux individuels ou de groupe. Nous offrons un groupe de soutien abordant les thèmes de « base » suivants : la maladie,

les émotions, les besoins, la communication, le système de santé, les différents milieux de vie, un groupe sur la Sensibilisation et l'éducation à l'expérience morale des aidants (SEMA), un groupe pour les gens sur le marché du travail, un groupe de suivi de deuil et un groupe d'entraide et de partage par et pour les personnes proches aidantes.

En dehors des services mentionnés, sachez que nous avons une belle programmation d'activités destinées aux membres de l'organisme, généralement complémentaires aux services d'aide, et très appréciées (Viactive, méditation, yoga, conférences, lunch-détente, ateliers et formations, sorties saisonnières, etc.).



14070, boul. Henri-Bourassa  
Québec (Québec) G1G 5S9  
418 623-9579 | info@cpaq.org  
cpaq.org





# Quatre conseils pour favoriser une bonne santé mentale

Par Isabelle Cloutier, chargée de projet et formatrice pour le programme ASDR, Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Montréal

Tout le monde a une santé mentale qui, comme pour la santé physique, peut être optimale ou plus fragile, selon la situation. Si des déterminants sociaux comme les caractéristiques socioéconomiques, la communauté locale et le voisinage influencent positivement ou négativement l'état de santé mentale d'une personne, l'approche de promotion insiste sur le pouvoir d'agir que chacune peut développer pour s'épanouir, et ce, à tout âge de la vie. Explorons ensemble quatre conseils pour nourrir sa santé mentale.

## 1. Se faire du bien, prendre du temps pour soi

S'occuper de soi n'est pas égoïste. Cela implique de faire passer nos besoins en priorité. Si nous prenons du temps pour nous reposer, nous serons plus en forme pour la suite de nos activités, et cela se ressentira sur notre humeur. Mettre nos besoins au placard, c'est mettre le couvercle sur une marmite qui finira par déborder... Au cours de notre journée, nous pouvons, par exemple, nous offrir 30 minutes de temps personnel agréable à faire quelque chose que nous aimons et qui nous détend.

## 2. Du pep, en action et dans l'assiette!

Bouger aide à maintenir une bonne santé mentale. Une étude longitudinale, menée sur 10 200 personnes, a révélé que les risques de souffrir d'une dépression

diminuent de 30 % pour les gens qui font une activité physique modérée pendant 4 heures par semaine<sup>1</sup>. Cela peut être de la marche, du vélo, du stretching, de la natation, de la biodanza, etc. Contribuons à mieux gérer notre stress et augmentons notre entrain, notre mémoire (oui, cela aussi!) et nos hormones du bien-être (sérotonine, endorphines, dopamine).

Par ailleurs, comment notre alimentation peut-elle contribuer à notre santé mentale? Avoir une saine alimentation, riche en aliments complets et non raffinés, faits de glucides complexes et de noix, soutient le cerveau dans son fonctionnement (par exemple : pain complet, riz brun, avoine, légumineuses). Les aliments riches en oméga-3 (par exemple, le maquereau, les sardines, le saumon, l'huile de canola, les graines de lin et de chanvre) ont démontré, entre autres, leur apport capital pour une bonne santé mentale. Le tryptophane, un acide aminé essentiel, est contenu notamment dans les œufs, le lait, le riz complet, la viande et le poisson, les bananes, les noix de cajou, les amandes, le soya et le chocolat. Il favorise la sécrétion de sérotonine, ayant par ricochet un effet positif sur le sommeil, l'appétit et l'humeur<sup>2</sup>. Le GABA (acide gamma-aminobutyrique) est un neurotransmetteur qui permet de ralentir l'activité nerveuse des neurones, en améliorant l'humeur, la concentration et les fonctions cognitives<sup>3</sup>, tout en ayant





un effet relaxant et régulateur. On le trouve notamment dans le thé vert, les légumineuses, les noix, le chocolat noir.

### 3. Do... do..., les gammes du sommeil

Lors d'un bon sommeil (qui est estimé à plus de 7 heures par jour pour un adulte), le cerveau gère et stocke les informations et les émotions de la journée. Un manque de sommeil finit par nuire au processus de la pensée et à la concentration, et peut rendre vulnérable à la dépression. Pour un meilleur sommeil, assurez-vous de surveiller votre consommation de caféine pendant la journée, d'avoir un horaire régulier pour le sommeil, de limiter les écrans quelque temps avant d'aller au lit et de mettre votre téléphone portable en mode « avion ». Si vous n'avez pas assez dormi, vous pouvez pratiquer les microsiestes de 15-20 minutes. Cela repose bien et revitalise!

### 4. S'impliquer, donner un sens à sa vie

Le besoin d'estime, de réaliser son potentiel et de donner un sens à sa vie fait partie de la pyramide des besoins de Maslow. Le fait de s'impliquer pour notre famille ou notre communauté permet de ressentir de la satisfaction, de la fierté, et d'augmenter notre estime de

soi. Savoir que notre engagement dans une association a permis d'aider des gens ou avoir l'impression de faire « la différence » dans la vie d'un groupe ou auprès de personnes est un sentiment unique. La grande fraternité humaine continue sa farandole d'entraide. Se sentir partie prenante de ce processus est un apport inestimable à la vie.

#### SOURCES

1. E. Poirel, « Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale », Santé mentale au Québec, vol. 42, no 1, printemps 2017, p. 147-164. Accessible en ligne : <https://id.erudit.org/iderudit/1040248ar>.
2. C. Lefebvre et L. Zubiria, Le tryptophane : un acide aminé essentiel, PasseportSanté, 2018.
3. R.J. Leclerc, « Neurotransmitters—ACh, glutamate, GABA, and glycine », Neuroscience for pre-clinical students, 2022.



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Montréal

55, avenue Mont-Royal Ouest,  
bureau 605  
Montréal (Québec) H2T 2S6  
514 521-4993 | [info@acsmmontreal.qc.ca](mailto:info@acsmmontreal.qc.ca)  
[acsmmontreal.qc.ca](http://acsmmontreal.qc.ca)







# L'allergie alimentaire chez la personne âgée

Par l'équipe d'Allergies Québec

On associe habituellement les allergies alimentaires à la petite enfance. Ce qui est normal, car les allergies alimentaires touchent une plus grande proportion d'enfants, soit 6,7 % des 17 ans et moins. En comparaison, c'est 5,9 % des adultes qui vivent avec une allergie alimentaire au Canada<sup>1</sup>. Bien que peu de données existent encore sur le sujet, la prévalence des allergies alimentaires diminuerait avec l'âge selon certains auteurs<sup>2</sup>. Les aînés seraient ainsi moins susceptibles de vivre avec une

allergie alimentaire diagnostiquée, lorsque l'on compare à d'autres tranches d'âge.

Une chose est certaine, l'allergie alimentaire peut persister toute la vie ou, inversement, se développer à n'importe quel âge. Lorsqu'elle se développe chez la personne âgée, ses manifestations (p. ex., vomissements, diarrhées, démangeaisons, difficultés respiratoires) sont parfois confondues avec celles d'autres maladies, ce qui complique et retarde l'établissement d'un diagnostic. Ce faisant, la prévalence de

l'allergie alimentaire chez les aînés pourrait être plus élevée qu'on le croit<sup>5</sup>.

## Distinguer l'allergie de l'intolérance

Une allergie alimentaire est une réaction exagérée et inappropriée du système immunitaire qui se produit chez certaines personnes lorsque le corps entre en contact avec une protéine alimentaire, normalement inoffensive pour la majorité des individus. Le déclencheur de la réaction allergique est appelé allergène.

Dans le cas de l'intolérance, le système immunitaire n'est pas impliqué. La réaction est associée à un désordre métabolique. La plus connue, l'intolérance au lactose, est causée par un manque ou une absence de lactase dans le corps, soit l'enzyme responsable de la digestion du lactose présent dans le lait. Il est important de bien différencier l'intolérance au lactose et l'allergie au lait, qui sont deux conditions distinctes.

## Connaître les allergies fréquentes, symptômes et traitement d'urgence

Une étude publiée en 2022 identifie les crustacés comme étant l'aliment le plus souvent en cause lors de réactions anaphylactiques nécessitant des soins d'urgence chez les aînés<sup>3</sup>. Les noix, le poisson, les fruits et les légumes sont également classés parmi les allergènes alimentaires les plus fréquents dans les populations âgées<sup>5</sup>.

Soulignons que les symptômes d'une réaction allergique chez la personne âgée varient énormément et pourraient être plus légers et moins susceptibles d'évoluer vers l'anaphylaxie<sup>3,4</sup>. Toutefois, il est primordial de savoir que l'auto-injecteur d'épinéphrine demeure le traitement de choix dans la prise en charge de l'anaphylaxie. Il devrait être utilisé dès que l'on soupçonne une

anaphylaxie, avant même de contacter les services d'urgence.

## S'adapter à une nouvelle réalité

Il peut être parfois difficile de s'adapter à un nouveau diagnostic d'allergie alimentaire, quel que soit notre âge. Voici quelques pistes qui pourront vous aider :

### Étiquetage des aliments :

- Bien comprendre les règles concernant l'étiquetage des allergènes prioritaires.
- Lire la liste d'ingrédients du début à la fin, et idéalement dans les deux langues, chaque fois que vous achetez un produit.
- Éviter les produits vendus qui n'affichent pas de liste d'ingrédients.
- S'inscrire aux rappels d'aliments du MAPAQ et de l'ACIA.

### Contamination croisée :

- Apprendre les règles de base sur la contamination croisée et en informer ses proches.
- Toujours tenir compte de la mise en garde « peut contenir » lorsqu'elle se trouve sur un produit.
- Se rappeler que la chaleur ne détruit pas les allergènes.
- Éviter les produits en vrac, le risque de contamination étant trop important.
- À la charcuterie et à la boulangerie, éviter de faire trancher vos aliments ou s'assurer que les appareils et ustensiles utilisés ont été bien nettoyés.
- Laver les mains avec du savon et de l'eau pour éliminer les allergènes.
- Nettoyer les surfaces régulièrement, surtout en cas de contact potentiel avec votre ou vos allergènes.

### Anaphylaxie et traitement d'urgence :

- Connaître et comprendre les mesures d'urgence.
- Savoir reconnaître les symptômes de l'anaphylaxie et quand administrer l'auto-injecteur d'épinéphrine.



- Se familiariser avec son auto-injecteur et s'exercer avec un dispositif de pratique.
- Avoir en tout temps son auto-injecteur sur soi et informer ses proches de l'endroit où il se trouve.

### RÉFÉRENCES

1. Gouvernement du Canada. 2020 : *Recherche relative à la prévalence des allergies et des intolérances alimentaires*, repérée le 15 août 2023 à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/allergies-alimentaires-intolerances-alimentaires/programme-recherche-allergenes-alimentaires/recherche-relative-prevalence-allergies-intolerances-alimentaires.html>
2. Jensen-Jarolin, E. et S. A. F. Jensen. (2016). « Food allergies in the elderly », *Annals of Allergy Asthma and Immunology*, vol. 117, n° 5, p. 472-475. DOI : 10.1016/j.anai.2016.08.036.
3. Meir, L. R., et autres. (2022). « Anaphylaxis among elderly emergency department patients in a large health system in New York », *Annals of Allergy Asthma and Immunology*, vol. 129, n° 1, p. 63-70. DOI : 10.1016/j.anai.2022.03.020.

4. De Martinis, M., M. M. Sirufo et L. Ginaldi. (2017). « Allergy and Ageing: An old/new emerging health issue », *Ageing and Disease*, vol. 8, n° 2, p. 162-175. DOI : 10.14336/AD.2016.0831.

5. De Martinis, M., M. M. Sirufo, A. Viscido et L. Ginaldi. (2019). « Food allergies and ageing », *International Journal of Molecular Sciences*, vol. 20, n° 22, p. 5580. DOI : 10.3390/ijms20225580.

**Allergies**  
**Québec**

1600, av. de Lorimier, bur. 330 B  
Montréal (Québec) H2K 3W5  
514 990-2575 | [info@allergiesquebec.ca](mailto:info@allergiesquebec.ca)  
[allergiesquebec.ca](http://allergiesquebec.ca)





# Briser les tabous entourant les troubles neurocognitifs

Par Isabelle Nadeau et Sara Cossette-Blais, intervenantes sociales, La Société Alzheimer de Québec

« Mon proche a reçu un diagnostic d'Alzheimer. Depuis que nos amis le savent, certains ne nous appellent plus ou sont mal à l'aise lorsqu'ils nous rencontrent. » « J'ai appris que j'avais la maladie à corps de Lewy il y a quelques mois. Je ne veux pas le dire à mes proches... Il est hors de question que je devienne un fardeau pour eux. » « Ma sœur est en dehors de tout cela, elle se tient loin, elle a honte de la maladie de notre père. »

Toutes ces phrases que nous entendons très souvent dans nos interactions avec notre clientèle ont toutes un dénominateur commun : elles sous-tendent, à différents degrés, un sentiment d'inconfort, de gêne, voire de honte en lien avec la réalité des maladies comme l'Alzheimer qui touchent les fonctions cognitives.

Le sentiment de honte, la peur du jugement des autres et le réflexe de se mettre en retrait face à cette réalité ne sont-ils pas diverses manifestations d'un mal encore plus grand, social, soit celui du manque d'information et d'éducation en lien avec les maladies non visibles ou non physiques qui prennent racine dans la tête, le cerveau?

Lorsqu'une personne non voyante avance doucement, à tâtons, avec sa canne blanche et rouge pour se guider ou à côté de son chien-guide, nous avons des indices matériels, physiques, de la capacité qui est atteinte chez la personne. Et si, malgré ses efforts pour pallier son incapacité, elle ne

parvient pas à s'orienter, la plupart des gens risquent de se précipiter pour aller l'aider à trouver son chemin.

Lorsque nous voyons une personne aînée qui semble un peu désorientée et qui cherche ses mots, ou qui est habillée trop peu ou beaucoup trop pour la saison, ou qui cherche son chemin, quel est le premier réflexe que nous avons? Force est d'admettre qu'il est plus rare de voir les gens se précipiter pour venir en aide à la personne.

Au contraire de la personne qui démontre un indice physique d'un mal, la personne qui vit avec un trouble neurocognitif (TNC) ne démontre aucun signe apparent de ses pertes cognitives. Et si incompris, certains de ses comportements peuvent même avoir l'effet d'un repoussoir, créant un malaise chez la personne qui ne connaît pas la maladie. Pourtant, les deux situations méritent la même attention, la même vigilance, la même empathie; d'où l'importance de se renseigner sur les TNC et de déconstruire les mythes et les préjugés qui contribuent à la catégorisation et à la stigmatisation des personnes touchées par ceux-ci.

À défaut de pouvoir renverser les maladies neurocognitives, il est possible de renverser les fausses croyances à leur endroit et de travailler ensemble afin de changer notre regard sur les personnes vivant avec un trouble neurocognitif.



Outre son mandat de sensibilisation, l'équipe de La Société Alzheimer de Québec met la main à la roue afin de venir en aide aux gens qui sont touchés de près ou de loin par les troubles neurocognitifs, et ce, par une offre diversifiée de services gratuits :

- Interventions téléphoniques;
- Rencontres d'intervention individuelles ou familiales;
- Différentes formules de groupes pour les personnes vivant avec un TNC ou les personnes proches aidantes;
- Service de répit (centres de jour l'Intemporel et la Maison Yolande-Lagacé);
- Conférences et webinaires;
- Et plus encore!

C'est une équipe formée et passionnée qui pourra vous accompagner, vous écouter, vous guider et vous proposer des solutions et des conseils qui répondent à vos besoins, à votre réalité, et cela, à votre rythme. N'hésitez surtout pas à nous contacter!

Pour une demande d'information ou de soutien :

**LA Société Alzheimer**  
DE QUÉBEC  
CHARLEVOIX - PORTNEUF - QUÉBEC

1040, Av. Belvédère #305, Québec (Québec)  
G1S 3G3  
418 527-4294, poste 0  
info@societealzheimerdequebec.com  
**societealzheimerdequebec.com**



# Écoute bienveillante et solidarité : ensemble contre l'isolement social

Par Nathalie Francoeur, coordonnatrice du Projet RADAR,  
et Suennya Bezerra, agente de communication au Centre d'écoute Montérégie et Projet RADAR

## Centre d'écoute Montérégie et projet RADAR : une écoute attentive au cœur de la communauté

Au cœur de Chambly, le Centre d'écoute Montérégie brille comme un exemple d'empathie et d'engagement au sein de la communauté. Fondée en 2006, cette organisation à but non lucratif s'est imposée comme un havre de chaleur humaine et un rempart contre l'isolement des personnes âgées de la région. Le travail est réalisé en étroite collaboration avec des bénévoles dévoués qui appellent chaque semaine les aînés de plus de 50 ans, inscrits au programme offert par l'organisme. Ces bénévoles ont tous reçu une formation à l'écoute active. Dans de nombreux cas, les personnes âgées ont simplement besoin d'échanger pour se sentir mieux. Le centre d'écoute poursuit ainsi sa mission de prévenir ou de briser l'isolement, la solitude et la détresse chez les aînés de la Montérégie tout en les accompagnant vers un mieux-être global.

## Le projet RADAR : la lumière dans les ténèbres de l'isolement

Le Centre d'écoute Montérégie a apporté un nouvel éclat à la vie des personnes âgées avec RADAR. Lancé en 2015, ce projet innovant est plus qu'un simple réseau de soutien : c'est une réponse dynamique à l'isolement social croissant des aînés en les entourant d'un filet de sécurité.

« Nous sommes témoins d'une aggravation de l'isolement social, de la solitude et de problématiques de santé mentale chez de nombreuses personnes âgées », affirme Nathalie Francoeur, coordonnatrice du projet RADAR. Elle explique ensuite que la pandémie de la COVID-19 a exacerbé ces problématiques, avec des bouleversements majeurs dans le quotidien des aînés. Les services de santé et communautaires étant dans l'impossibilité d'offrir les services habituels, le projet RADAR a fait preuve d'ingéniosité en ne laissant personne de côté.

## Des liens qui redonnent la vie

Le projet RADAR, acronyme de « réseau actif de dépistage des aînés à risque », est une lueur d'espoir pour ceux qui souffrent d'isolement.

Grâce à une solide entente de collaboration, les partenaires signataires travaillent en cohésion et en concertation afin de permettre aux aînés de recevoir les services dont ils ont besoin. Ces partenaires sont les différents intervenants du CLSC, les policiers, les centres d'action bénévole, les centres de bénévolat, les travailleurs de milieu, les villes, les MRC, etc.

Les liens ont été renforcés avec les professionnels de la santé et les organisations locales, démontrant la capacité du projet RADAR à s'adapter et à innover pour relever les défis actuels. La pandémie a mis en évidence l'importance vitale de ce réseau en temps de crise, renforçant sa pertinence dans les moments critiques.

## Des formations citoyens-radar pour une communauté bienveillante

Le projet offre des formations pour les citoyens-radar en devenir, les outillant pour reconnaître les signes de vulnérabilité. Ces formations informent les participants sur des sujets cruciaux, renforçant ainsi la vigilance et la capacité de répondre aux besoins de ceux qui en ont le plus besoin.

En incitant les membres de la communauté à suivre la formation « Connaître, reconnaître





et agir », le projet permet aux citoyens d'identifier les aînés à risque et de les diriger vers RADAR. Cette initiative va bien au-delà de la simple identification, en proposant des services adaptés aux besoins particuliers des personnes âgées isolées.

Pour déployer leur soutien au-delà des appels téléphoniques, le projet RADAR ainsi que le Centre d'écoute Montréal utilisent leurs plateformes de médias sociaux. Ils sensibilisent ainsi régulièrement la population sur des sujets liés à la maltraitance, à la détresse psychologique, à l'anxiété, à l'isolement, à la solitude ainsi qu'à la santé mentale, visant à conscientiser l'ensemble de la communauté à détecter et à aider les aînés qui pourraient être en difficulté.

Le Centre d'écoute Montréal et le projet RADAR illustrent l'impact positif que peut



avoir une écoute bienveillante et proactive au sein de la société. Alors que la vie évolue, ces initiatives offrent une lumière d'espoir et de connexion, rappelant à tous que chaque individu a une place précieuse dans le tissu social de la communauté.



1702, av. Bourgogne  
Chambly (Québec) J3L 1Z2  
450 658-8509 | 1 877 658-8509  
admin@projetradar.org  
**projetradar.org**



1702, av. Bourgogne  
Chambly (Québec) J3L 1Z2  
450 658-8509 | 1 877 658-8509  
info@ecoutemonteregie.org  
**ecoutemonteregie.org**



# Le soutien à domicile pour une retraite active

Par Marc-William Gagné, conseiller aux communications et relations publiques à l'AQRP

Le vieillissement de la population est un phénomène mondial qui soulève de nombreux défis, notamment sur le plan de la santé et du bien-être des personnes âgées. Face à cette réalité, le soutien à domicile et la retraite active émergent comme des concepts clés favorisant une vie autonome et épanouissante pour les personnes âgées.

L'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP) joue un rôle actif dans le virage vers le soutien à domicile au Québec. L'AQRP a publié un plan d'action concerté sur le

soutien à domicile, dans lequel l'association propose plusieurs scénarios envisageables, comme accroître l'offre de services du secteur public en impliquant davantage les secteurs communautaires et les entreprises d'économie sociale ainsi que, ultimement, celle du secteur privé si les organisations adhèrent à l'approche d'ensemble.

En outre, nous effectuons des sorties médiatiques pour dénoncer la privatisation des résidences privées pour aînés (RPA) qui se fait au détriment des services publics de soutien à domicile. De notre point de vue, il serait

beaucoup plus efficace de développer l'offre publique de soins à domicile à partir des CISSS ou des CIUSSS. Ceux-ci auraient l'avantage d'être gratuits et offerts en dehors d'une logique contractuelle toujours plus complexe.

## Le soutien à domicile pour une retraite active

Le soutien à domicile est particulièrement bénéfique pour les personnes âgées qui souhaitent profiter de leur retraite de manière active tout en restant chez elles. En combinant les services de soutien à domicile avec une retraite active, les



personnes âgées peuvent continuer à vivre de manière indépendante tout en restant engagées dans la société.

L'avantage d'avoir un soutien à domicile est qu'il permet aux personnes âgées de recevoir l'aide dont elles ont besoin pour maintenir leur autonomie. Cela peut inclure l'aide à la mobilité, les soins personnels, les soins médicaux et les services de repas. Ces services veillent à ce que les besoins de base des personnes âgées soient satisfaits, ce qui leur permet de se sentir en sécurité et de maintenir leur qualité de vie dans un environnement familial.

Par ailleurs, la retraite active encourage les personnes âgées à rester actives et engagées dans la société. Cela peut se traduire par la participation à des

activités sociales, bénévoles ou même professionnelles, selon les champs d'intérêt et les capacités de chaque individu. En combinant ces deux aspects, les personnes âgées peuvent non seulement recevoir le soutien nécessaire pour rester à domicile, mais aussi continuer à s'épanouir et à contribuer à la communauté.



Association québécoise  
des retraité(e)s des secteurs  
public et parapublic

5400, boulevard des Galeries, bureau 111  
Québec (Québec) G2K 2B4  
1 800 653-2747  
info@aqrp.ca  
aqrp.ca



## AU SERVICE DES PERSONNES HANDICAPÉES

conjuguer  
nos forces

L'Office offre son aide aux personnes handicapées,  
à leur famille et à leurs proches.

### L'Office des personnes handicapées du Québec vous...

- **écoute** et vous **aide** à préciser vos besoins ;
- **informe** sur les ressources, les programmes et les services existants ;
- **conseille** sur les manières de présenter une demande de service ;
- **réfère** vers l'organisme le plus susceptible de répondre à vos besoins ;
- **accompagne** dans vos démarches et peut vous **représenter**.

#### Communiquez avec nous

Téléphone : 1 800 567-1465



Téléscripteur

1 800 567-1477

aide@ophq.gouv.qc.ca



Pour en savoir plus

Québec.ca/services-personnes-handicapées

Votre  
gouvernement

Québec





# Ensemble

pour les familles



Suivez-nous

**Famille**  
Point Québec



FamillePointQuebec.com



FamillePointQuebec