

La Réseau Résilience Aîné.es Montréal : un levier pour l'inclusion, la résilience et la participation sociale des personnes âgées montréalaises

Paule Lebel, médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive, responsable scientifique, DRSP de Montréal

Barbara Fillion, ergothérapeute, APPR DRSP de Montréal

France Cardinal-Remete, citoyenne partenaire

30 janvier 2024



Financé par le gouvernement du
Canada par le biais du Programme
Nouveaux Horizons pour les aînés



PLAN

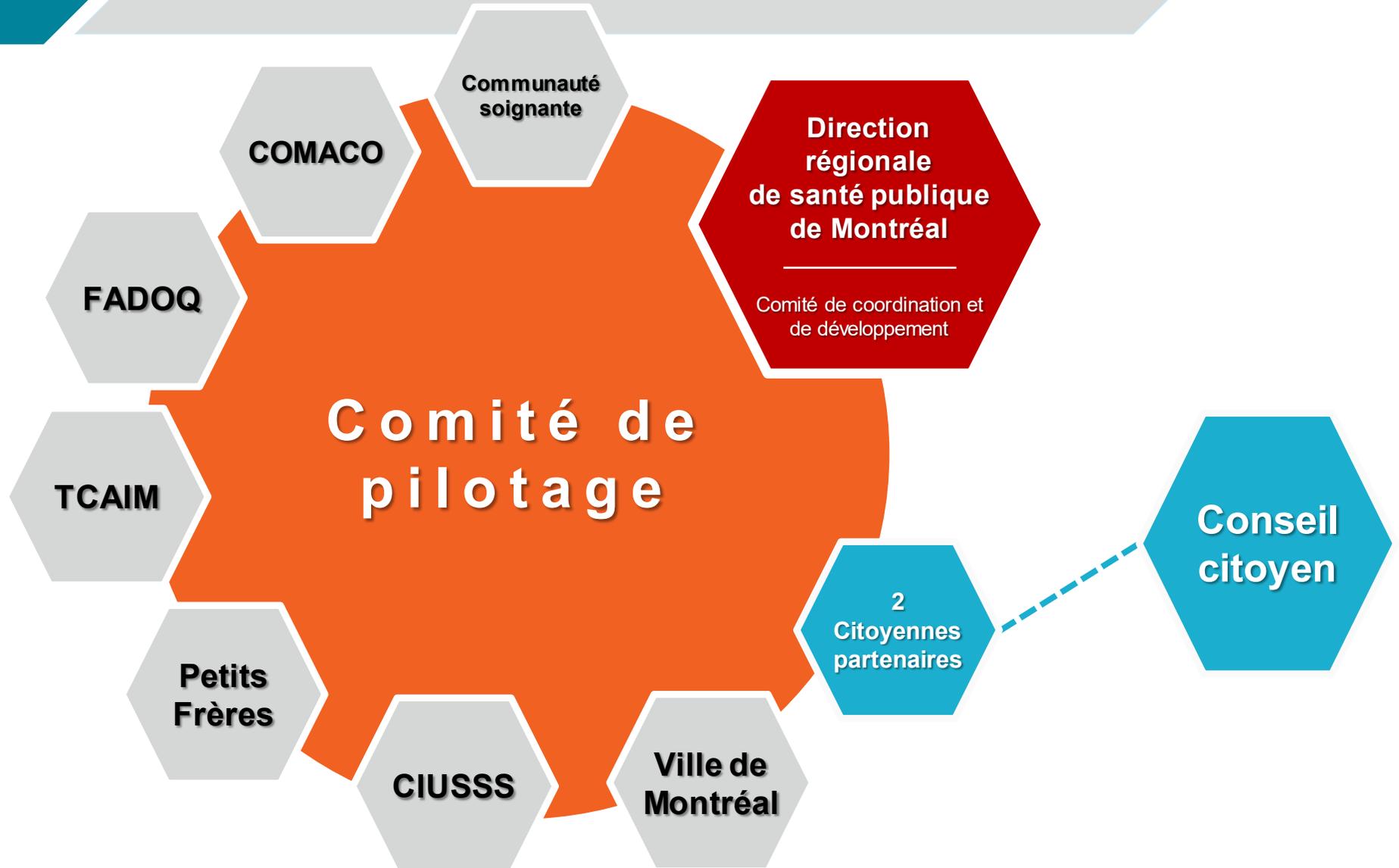
Plan d'impact collectif



1. **Plan d'impact collectif:** définition, mission, partenaires, valeurs, volets
2. **Volets:** besoins à combler, actions, exemples de productions
3. **Conseil citoyen :** un modèle innovant pour optimiser le mieux-être et la santé des personnes âgées
4. **En conclusion:** colloque automne 2024 et pérennité

Structure de soutien

La gouvernance du PIC-RRAM



L'impact collectif

Agenda
commun

Activités se
soutenant
mutuellement

Communication
permanente

Système
d'évaluation
commun

Structure de
soutien

La vision

Créer des communautés montréalaises
reconnaissantes
envers les personnes âgées où

- le filet de solidarité est tissé serré
- le vivre-ensemble n'a pas d'âge



Nos valeurs



Créativité
Résilience Intégrité
Inclusion
Concertation
Engagement

5 volets

Plan d'impact collectif



Volet 1 - Des connaissances au profit de tous

Volet 2 - Pas d'aînés, pas de communautés!

Volet 3 - De la REtraite à la PROtraite

Volet 4 - Une Communauté soignante

Volet 5 - Des Communautés génératrices de résilience

Participation citoyenne
Évaluation du plan d'impact

Volet 1

Des connaissances au profit de tous

Besoin à combler

Absence de données montréalaises sur la participation sociale et les facteurs qui l'influencent

En réponse

Enquête montréalaise sur les conditions sociales et la participation des personnes de 55 ans et plus (automne 2021, 7 062 personnes de 55 ans +)

Volet 1



ENQUÊTE MONTRÉLAISE SUR LES CONDITIONS
SOCIALES ET LA PARTICIPATION DES
PERSONNES DE 55 ANS ET PLUS

Rapport régional

À paraître en février 2024

Activités	% de contribution des personnes âgées à la société
Travail	Plus de 40% des 65 ans +
Bénévolat	Plus du tiers des 55 ans +
Proche-aidance sur une base régulière	38% des 55 ans +

Volet 2

Pas d'aînés, pas de communautés!

Besoin à combler

Persistance de discrimination et d'exclusion en lien avec l'âge

En réponse

Valorisation de la participation sociale des aîné.es montréalais.es pour lutter contre l'âgisme

Campagne médiatique et participative de marketing social

Volet 2

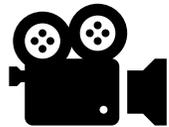
Campagne montréalaise de lutte contre l'âgisme

Découvrez le vieux Montréal comme vous ne l'avez jamais vu

Novembre 2021

Partenaires: FADOQ, Ville de Montréal & TCAIM

https://youtu.be/zwV_N8MVBL4



Volet 3

De la REtraite à la PROtraite

Besoin à combler

Éviter l'isolement social associé à la prise de la retraite

Objectif: développer la résilience des personnes âgées face aux transitions qui surviennent au cours du vieillissement

En réponse

Diffuser les **OFFRES** de :

- 1) **préparation à la retraite** autrement que du point de vue financier
- 2) **participation sociale, d'engagement et de bénévolat**

Volet 3

Production de feuillets informatifs Liste de ressources Partenaires

LA RETRAITE Une transition de vie à planifier



FÉLICITATIONS
POUR TOUT LE
TRAVAIL ACCOMPLI!
C'EST LE DÉBUT
D'UNE NOUVELLE VIE.



Quand on prend sa retraite, c'est une partie importante de la vie qui change du jour au lendemain.

En plus de la préparation financière, il est important de prévoir comment vous souhaitez occuper votre temps et préserver une vie sociale enrichissante au-delà de votre emploi.

Heureusement, de nombreuses ressources sont disponibles pour vous accompagner dans cette

- de l'aide pour créer ce nouvel équilibre:
- conférences;
- ateliers;
- livres;
- formations;
- sites web;
- webinaires;
- échanges avec des proches ou des bénévoles.

SÉRIE BÉNÉVOLAT Sa définition, son impact, son importance

1 SUR 4

FORME DE PARTICIPATION SOCIALE À LA RETRAITE

Seriez-vous étonné d'apprendre que, à un moment ou à un autre de votre vie, vous avez fait du bénévolat, et ce, même si vous n'avez jamais mis les pieds dans un organisme communautaire ou consacré du temps à une cause spécifique ?

En réalité, il est fort probable que vous l'avez déjà fait sous diverses formes, car le bénévolat ne se limite pas à une seule manière de s'engager.



Changer la perception de l'engagement bénévole

Le bénévolat est avant tout une forme de contribution altruiste à la communauté. Il repose sur trois principes fondamentaux : le choix libre, la non-rémunération et l'échange. Il existe deux formes de bénévolat : formel et informel. Si vous avez déjà aidé un voisin à déneiger son entrée, félicitations, vous avez déjà fait du bénévolat informel. C'est l'action d'offrir son temps de façon spontanée et dans un élan de solidarité.

Le bénévolat formel, quant à lui, se déroule principalement au sein d'organismes à but non lucratif, mais il partage les mêmes motivations et caractéristiques. Vous avez la liberté de choisir le type de bénévolat qui vous convient, du temps que vous pouvez y consacrer, et la manière dont vous souhaitez vous engager. En retour, vous récoltez la satisfaction et le sentiment d'être utile. C'est un acte d'échange mutuellement bénéfique.

Le choix libre
Vous décidez volontairement de...

La non-rémunération
Le bénévolat existe toute...

L'échange
L'implication bénévole procure des...

BOUGER EN GROUPE À LA RETRAITE Des bienfaits à découvrir



- BIENFAITS PHYSIQUES SUR:**
- La masse musculaire et osseuse
 - La capacité aérobie
 - L'équilibre
 - La posture et la flexibilité
 - Le sommeil
 - L'énergie générale
 - L'immunité
 - L'autonomie
 - Les réactions physiques associées au stress
 - L'espérance de vie
 - La prévention des maladies cardiovasculaires et respiratoires, du diabète, du cancer, des maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer)

Les bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique

La prise de la retraite ouvre de nouveaux horizons... et du temps libre ! Si ce n'est pas déjà fait, c'est le moment idéal d'introduire une routine d'exercices dans sa vie et de rester actif physiquement. Les bienfaits d'une pratique d'activité physique régulière sont multiples à tout âge.

Même une petite dose d'activité physique vaut mieux que ne pas en faire du tout. Cependant, intensifier ses efforts apporte des bienfaits encore plus marqués, entraînant des effets positifs importants sur le bien-être et la santé.

Les options pour pratiquer diverses activités physiques sont nombreuses, offrant à chacun la chance de découvrir la formule idéale tout en respectant ses préférences. Par exemple, cela peut être la marche en forêt, le ski de fond sur terrain plat ou encore la natation. Chercher et

- BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES SUR:**
- Le contrôle des émotions
 - L'optimisme
 - L'estime de soi
 - Le sentiment d'efficacité
 - Le bien-être
 - L'anxiété
 - Le stress
 - La dépression

- BIENFAITS COGNITIFS SUR:**
- La mémoire
 - La concentration

L'ENTREPRENEURIAT SOCIAL Une forme de participation sociale taillée sur mesure



L'entrepreneuriat social constitue une forme attrayante de participation sociale à la retraite, de plus en plus choisie par les personnes retraitées.

Le choix libre
Vous décidez volontairement de...

La non-rémunération
Le bénévolat existe toute...

L'échange
L'implication bénévole procure des...

Volet 4

Communauté soignante

Besoin à combler

Des personnes malades qui s'isolent suite à leur maladie

En réponse

Création d'une communauté soignante

Un modèle innovant d'accompagnement en santé globale des personnes âgées

En partenariat avec le GMF-U-Notre-Dame du CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Mission: Prendre soin les uns avec les autres

Vision: Une communauté d'entraide permettant à chaque personne de développer sa capacité d'agir comme soignant et citoyen à part entière

Volet 4

Communauté soignante



<http://www.communautesoignante.ca>

Volet 5

Des communautés génératrices de résilience

Besoin non comblé

Peu d'accompagnement pour les personnes âgées vers les ressources appropriées de proximité, en toute sécurité

En réponse

Création et renforcement de réseaux de solidarité et d'intervention de proximité:

Trois lignes téléphoniques mises en place par COMACO et ses partenaires



COALITION POUR LE MAINTIEN
DANS LA COMMUNAUTÉ

Ligne Intervenant.e Aîné.e Montréal (LIAM)

Portée par la Coalition pour le
maintien dans la communauté
(COMACO)



LANCEMENT: 14 avril 2022

Ligne Espoir Aîné (LEA)

Portée par l'Association bénévole
Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est



LIGNE ESPOIR AÎNÉ (LEA)

Votre alliée pour la recherche d'une ressource

LANCEMENT: 1^{er} avril 2021

Ligne Info-Fournisseurs

Portée par le Centre du Vieux
Moulin de LaSalle



LANCEMENT: 29 novembre 2021

LE CONSEIL CITOYEN AÎNÉS

Un modèle innovant pour optimiser le mieux-être et la santé des personnes âgées



Une expérience audacieuse favorisant la
réflexion et l'influence vis-à-vis les
décisions qui concernent
les personnes aînées



Le Conseil citoyen, une instance qui stimule l'expression de la parole aînée



Octobre 2021, début des travaux du
Conseil citoyen avec 11 membres



Offrir un espace de réflexion
Éclairer les prises des décisions du RRAM
Influencer les politiques publiques
Se doter d'un plan d'action

Les activités et les actions des membres du Conseil Citoyen

Échanger des informations pour consolider leur expertise

Fournir des avis et des recommandations sur des enjeux touchant les personnes âgées de Montréal

Alerter le Comité de pilotage du RRAM par rapport à des expériences terrains

Assurer un rayonnement des activités du Conseil citoyen

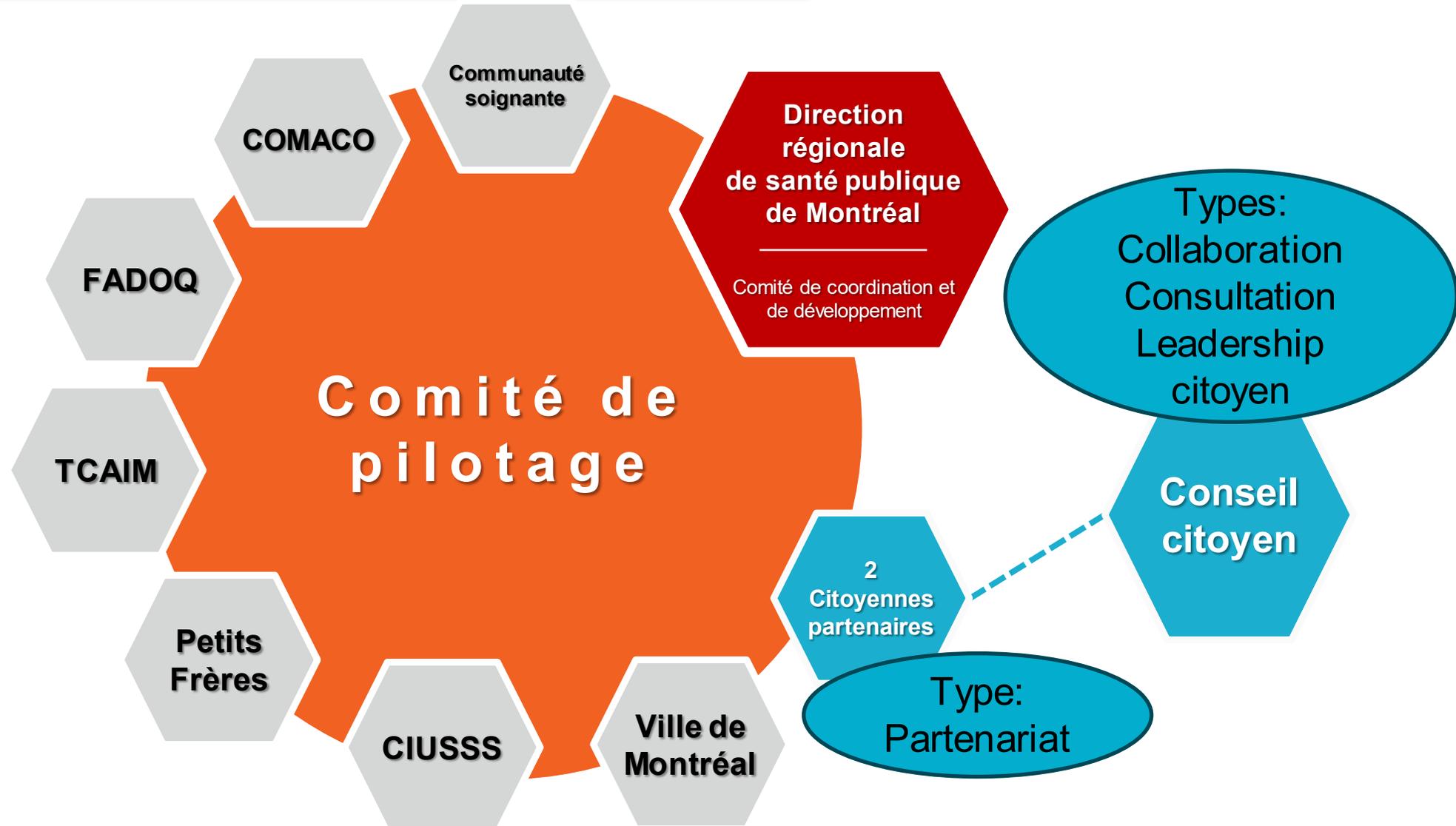


Les 4 types de participation citoyenne

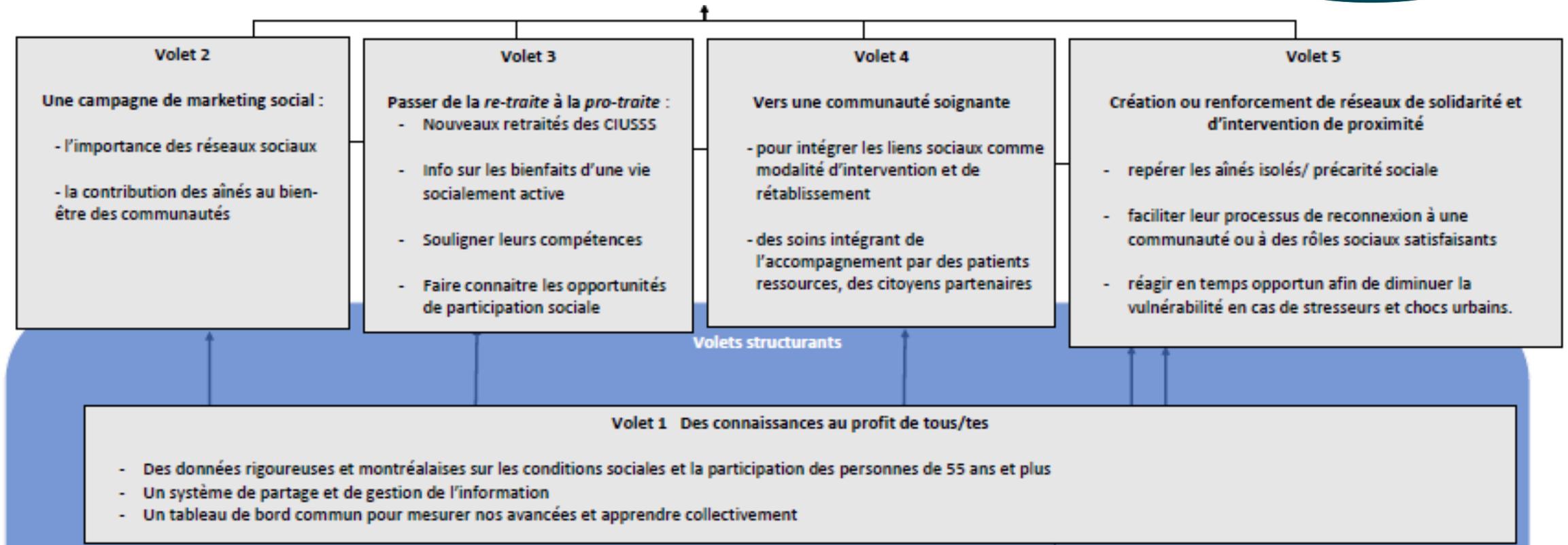
INFLUENCE EFFORT CITOYEN TEMPS RESSOURCES

	INFLUENCE	EFFORT CITOYEN	TEMPS	RESSOURCES
	+	+	4-6 mois	+ / ++
 ★ co-construction	++	++	6-12 mois	++ / +++
 ★ co-construction	+++	+++	1 an et +	+++
	++++	++++	Plus de 2 ans	++++

Le RRAM, une démarche intersectorielle



Type:
Collaboration en
co-construction



Quelques réalisations... Consultation pour un bilan de la pandémie



Type :
Consultation

Quelques réalisations...
Consultation lors de la rédaction de la
fiche Adaptation au vieillissement

Type :
Consultation



Quelques réalisations...
Consultation dans la démarche
Municipalité amie des aînés



Type:
Consultation

Le plan d'action du Conseil citoyen

Type :
Leadership citoyen

2

OBJECTIFS PRIORITAIRES établis dans un lac-à-l'épaule

D'ici le 31 décembre 2024,

- Influencer des instances de gouvernance (lieux où se prennent des décisions) pour actualiser la participation citoyenne des personnes âgées montréalaises.
- Documenter et promouvoir 4 projets intergénérationnels issus des expériences de membres du Conseil citoyen

La vieillesse citoyenne

En reconnaissant pleinement leur statut de citoyens et citoyennes à part entière, nous favorisons l'inclusion sociale et nous renforçons le tissu intergénérationnel, ce qui est essentiel pour construire une société équitable et harmonieuse.

Source: Veilleux, D. (2023). *Vieillir, dur défi ou occasion en or*. Repéré au lien URL, le 8 décembre 2024:
<https://www.ledevoir.com/opinion/libre-opinion/796450/libre-opinion-vieillir-dur-defi-ou-occasion-en-or>



Vers une concertation intersectorielle montréalaise sur le vieillissement

Site web: <https://resilienceaineemtl.ca/>



Résilience aîné.es Montréal

**Joignez-vous à l'infolettre du Réseau
Résilience Aîné.es Montréal**