



## MÉMOIRE SUR LE VIEILLISSEMENT ACTIF

*Dans le cadre de l'élaboration du plan d'action, Vieillir et vivre ensemble chez soi, dans sa communauté, au Québec 2018-2023*

*Présentation par le Centre du Vieux Moulin de LaSalle*

*LaSalle, 6 octobre 2017*

## **Rédaction du mémoire**

Émilie Laplante- Intervenante communautaire et coordonnatrice du développement social,  
Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Hélène Lapierre – Directrice générale, Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Stéphanie Lambert- Travailleuse sociale et coordonnatrice du soutien communautaire, Centre  
du Vieux Moulin de LaSalle

Centre du Vieux Moulin de LaSalle  
7644 rue Édouard, LaSalle (Québec), H8P 1T3

Téléphone : 514 364-1541

Site internet : [www.cvmlasalle.org](http://www.cvmlasalle.org)

La forme masculine a été utilisée pour alléger la lecture, mais inclut autant les femmes que les hommes.

## Table des matières

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME.....	4
FAVORISER LA PARTICIPATION DES PERSONNES ÂÎNÉES À LA SOCIÉTÉ .....	5
PARTICIPATION SOCIALE : INTERACTION, IMPLICATION ET FIDÉLISATION.....	5
L'ENGAGEMENT CITOYEN :.....	5
LE BÉNÉVOLAT UNE SOURCE D'IMPLICATION SOCIALE .....	6
DIMINUER L'ÂGISME .....	6
DÉSTIGMATISATION DE LA SANTÉ MENTALE.....	7
VAINCRE L'ISOLEMENT ET DIMINUER LES SITUATIONS DE VULNÉRABILITÉS.....	8
PERMETTRE AUX PERSONNES ÂÎNÉES DE BIEN VIEILLIR EN SANTÉ DANS LEUR COMMUNAUTÉ ..	8
CONCERTATION, PARTENARIAT ET COLLABORATION.....	9
PRÉVENIR LES MALADIES CHRONIQUES ET LA PERTE D'AUTONOMIE.....	9
PARTICIPATION SOCIALE DES ÂÎNÉS.....	9
CRÉER DES ENVIRONNEMENTS SAINS, SÉCURITAIRES ET ACCUEILLANTS .....	10
SOUTENIR LES COMMUNAUTÉS DANS LEUR ADAPTATION AU VIEILLISSEMENT DE LA POPULATION.....	10
RENDRE LES HABITATIONS ADAPTABLES, ADAPTÉES, ABORDABLES ET SÉCURITAIRES POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES.....	11
ASSURER LA MOBILITÉ DES ÂÎNÉS.....	11
CONCLUSION .....	12

## PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle est organisme communautaire et de bénévolat qui a pour mission d'améliorer la qualité de vie et de prolonger l'autonomie des personnes de 50 ans et plus.

Fondé en 1977 l'organisme a pour objectif de :

- Améliorer les conditions associées au vieillissement tel que ; la solitude, l'autonomie, l'isolement, la vulnérabilité et la pauvreté.
- Maintenir la mobilité et les conditions physiques et mentales des aînés, en établissant, en exploitant et en maintenant un centre communautaire et de bénévolat pour personnes âgées visant à leur offrir des services d'entraide et d'accompagnement, des groupes de soutien, des loisirs, des cours, des ateliers, des activités sociales et culturelles et autres programmes.

L'organisme offre un éventail de services qui répondent aux besoins et réalités des personnes âgées. Il y a un volet de cours et ateliers qui permettent aux membres de se bâtir un réseau social, d'être stimulés par de nouveaux apprentissages et de demeurer actifs. De nombreuses activités socioculturelles sont pilotées par une équipe de bénévoles afin de créer des espaces de socialisation et de divertissement.

Les services de soutien à domicile offrent aux aînés des services afin qu'ils puissent vivre chez soi le plus longtemps possible. Ce volet est possible en majeure partie grâce à l'implication des bénévoles telle que la popote roulante, les appels de sécurité et médicament, les visites d'amitié et le transport accompagnement. Le bénévolat est au cœur des actions de l'organisme. Les personnes peuvent s'impliquer dans différentes sphères de l'organisation.

Le soutien communautaire et service d'entraide permet d'offrir de l'intervention individuelle ou de groupe pour les membres de l'organisme. Il y a des groupes de soutien, de socialisation et de maintien dans la communauté.

Un autre volet important est le développement social qui permet de soutenir des initiatives par et pour les aînés afin qu'ils participent activement à l'amélioration de leur communauté et de leur qualité de vie.

L'organisme soutient une initiative de travail de milieu auprès des aînés vulnérables du territoire. Deux travailleurs de milieu sont présents dans communauté et dans les HLM pour repérer, dépister et accompagner les aînés isolés vers les ressources qui répondent à leurs besoins.

Le Café des aînés est un lieu convivial où les aînés de la communauté peuvent venir déjeuner et dîner à prix abordable tout en socialisant. Une fois par mois, des dîners communautaires sont organisés rassemblant plus de 75 personnes. Le service alimentaire est possible grâce à une équipe de bénévoles au quotidien.

Les membres plus isolés et vulnérables ont accès au service de transport du Moulin bus pour venir aux activités de l'organisme. Ce service de transport gratuit permet de briser l'exclusion sociale.

L'organisme a une approche inclusive qui respecte les droits fondamentaux des personnes. L'amélioration de la qualité de vie des aînés et l'action bénévole sont au cœur des pratiques de l'organisme. Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle favorise la mixité sociale et respect de l'autonomie des aînés.

## FAVORISER LA PARTICIPATION DES PERSONNES ÂÎNÉES À LA SOCIÉTÉ

### PARTICIPATION SOCIALE : INTERACTION, IMPLICATION ET FIDÉLISATION

Le Centre du Vieux Moulin considère que les centres communautaires pour aînés favorise la participation sociale et a des effets bénéfiques sur la santé globale des aînés. Elle permet à l'individu d'avoir une image positive de lui-même. Plusieurs études soutiennent que la participation des aînés par le biais d'associations ou organisations apporte un sentiment plus élevé de bien-être (Greenfield et Marks, 2004; Morrow-Howell et coll., 2003); permettre une diminution de la mortalité (Shmotkin et coll., 2003); donne la perception d'une meilleure santé (Van Willigen, 2000); à un plus haut taux de satisfaction générale (Van Willigen, 2000).

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle est témoin des impacts positifs de la participation sociale chez les aînés et la communauté. Plus ils sont actifs et impliqués plus ils utilisent les ressources. L'engagement social peut prendre différentes formes et peut être exercé dans des milieux organisés ou non. Selon nous, les organismes communautaires offrent d'importantes opportunités pour encourager et stimuler l'implication des aînés dans la communauté. Ce sont des milieux de vie qui permettent de créer une interaction sociale par le biais du bénévolat, de cours et ateliers, d'activités mobilisatrices, de groupe de soutien, etc. Selon l'organisme il ne faut pas utiliser le concept de la participation sociale des aînés que du point de vue de productivité et contribution, mais aussi comme « un levier de transformation sociale et démocratisation ». Au-delà des facteurs positifs sur la santé et le vieillissement, il est important de considérer l'ensemble des bienfaits des modes de participation sociale sur l'esprit de collectivité et de solidarité. Pour stimuler la participation sociale, il est important de considérer plusieurs enjeux et de favoriser certaines approches éprouvées.

### L'ENGAGEMENT CITOYEN :

Selon le Centre du Vieux Moulin de LaSalle l'engagement citoyen se définit par la contribution à l'amélioration de la qualité des vies dans la communauté. C'est un pouvoir de changement concret qui influence positivement la transformation de la société.

### *Approches et moyens à favoriser*

- ✓ Favoriser la participation des aînés aux tables de concertations, forum citoyen, consultations publiques
- ✓ Soutenir et promouvoir les associations défenses de droits des retraités
- ✓ Promouvoir la présence des aînés sur les conseils d'administration et les comités consultatifs
- ✓ Offrir des espaces d'expression et d'échanges pour les aînés et les acteurs sur les enjeux touchant le vieillissement

## LE BÉNÉVOLAT UNE SOURCE D'IMPLICATION SOCIALE

Le bénévolat est la forme de participation sociale la plus reconnue. Selon plusieurs études l'action bénévole influence positivement l'espérance de vie, améliorer la santé et suscite la volonté de rester actif. Il est important que le bénévolat reste un geste accessible, spontané et volontaire. Il ne faut pas considérer que pour ses apports contributaire et productiviste, mais de valoriser le développement d'un réseau social et de coopération. (Young et Glasgow, 1998 & Young et Glasgow, 1998). La participation sociale est un bon moyen pour réduire l'âgisme et valoriser les liens sociaux dans la collectivité. (Siegrist et coll., 2004).

L'action bénévole peut être fait dans un cadre formel par le biais d'organismes et d'associations, mais peut aussi se réaliser dans des milieux informels. Dans tous les cas, il est important que l'offre de bénévolat disponible ne soit pas faite qu'en fonction des besoins des organisations, mais selon les compétences et les intérêts des personnes. Si l'on considère le bénévolat comme un levier à la participation sociale, il est important d'offrir diverses façons se d'impliquer et d'intégrer les organisations. Il ne faut donc pas miser que sur des personnes en bonne santé physique et mentale, mais plutôt adapter l'environnement de travail à l'état de santé des personnes.

### *Approches et moyens à favoriser*

- ✓ Avoir des lieux adaptés et faciles d'accès qui offre plusieurs possibilités de s'impliquer bénévolement
- ✓ Reconnaître l'apport bénévole et l'implication des personnes dans les milieux de vie (soirée de reconnaissance, valorisation médiatique, événement de ressourcement, formation, etc.)
- ✓ Mettre en places un système des compensations financières pour stimuler l'implication (Offrir des collations, repas, allocation pour le déplacement, etc.)
- ✓ Miser sur l'accueil des personnes qui désirent s'impliquer (Prendre du temps avec eux, leur présenter les lieux, les possibilités, questionner leurs intérêts, etc.)
- ✓ Fidélisation des bénévoles (cibler leurs motivations, impliquer les bénévoles dans les décisions
- ✓ Promouvoir les espaces d'engagement bénévole

## DIMINUER L'ÂGISME

L'âgisme peut être considéré comme un frein à la participation sociale. Les stéréotypes et attitudes négatifs liés aux vieillissements peuvent entraîner un retrait des aînés de la collectivité. L'âgisme se manifeste dans diverses sphères de la société tant au niveau individuel, collectif et institutionnel causant de la discrimination et un clivage entre les groupes d'âge. Il est essentiel de contrer ces stéréotypes qui contribuent fortement au désengagement des personnes vieillissantes dans la collectivité. La transmission des savoirs est particulièrement importante et le fait que la participation des personnes âgées ne soit pas encouragée constitue une grande perte pour la société (Thorpe et Decock, 2004).

### *Approches et moyens à favoriser*

- ✓ Sensibilisation de l'ensemble de la population aux obstacles que vivent les personnes âgées au quotidien et les enjeux liés au vieillissement.
- ✓ Favoriser les contacts intergénérationnels (offrir des espaces de partage et d'échanges, utilisation des nouvelles technologies, théâtre)
- ✓ Utilisation de l'art et des médias pour diminuer les pensées âgistes
- ✓ Véhiculer des images réalistes du vieillissement dans les médias, les séries de télévision, les émissions d'information, etc.
- ✓ Sensibiliser les divers milieux sur les attitudes à éviter et pensées négatives à éviter (Policier, personnel médical, commerçants, écoles, etc.)
- ✓ Ne pas considérer les aînés comme un groupe homogène, mais comprendre les différents types de vieillissement

### DÉSTIGMATISATION DE LA SANTÉ MENTALE

Les personnes âgées vivent aussi des problématiques en santé mentale. Le plus grand facteur de risque est le développement de maladies chroniques. Ensuite, le vieillissement peut générer une série d'événements fragilisants comme le deuil, la perte d'autonomie, la perte de rôle sociale, être proche aidant qui peut influencer l'apparition de maladie mentale. Les troubles de santé mentale les plus fréquents chez les aînés sont la dépression et l'anxiété. Au Québec, 20 à 25 % des aînés souffrent d'un problème de santé mentale commun. (Nour et coll. 2010) Il existe plusieurs obstacles au dépistage de la dépression et des troubles anxieux chez les personnes âgées. Les symptômes dépressifs sont souvent perçus comme une réaction normale du vieillissement. Tandis que l'anxiété est souvent associée à la santé précaire et au risque de chutes. Il a été démontré que les problèmes de santé mentale ont des effets négatifs sur la santé physique des personnes et se manifestent par une plus grande fatigue, diminution de la vitesse des mouvements et de l'équilibre. (Pentland, Miscio, Eastabrook et Krupa, 2003) La stigmatisation des personnes aux prises avec des troubles de santé mentale représente un frein important à la participation sociale.

### *Approches et moyens à favoriser*

- ✓ Favoriser une approche éducative et de sensibilisation par des contacts et échanges directs avec personne ayant vécu un trouble de santé mentale par des échanges
- ✓ Permettre des espaces d'intégration communautaire et favoriser les mixités sociales
- ✓ Miser sur le développement des liens entre les institutions de soins de santé et les organismes communautaires
- ✓ Reconnaître les besoins des aînés en santé mentale
- ✓ Offrir des services et ateliers qui font la promotion de la santé mentale

### VAINCRA L'ISOLEMENT ET DIMINUER LES SITUATIONS DE VULNÉRABILITÉS

Les relations sociales permettent aux personnes de mieux s'adapter aux réalités et processus du vieillissement. L'isolement est un phénomène présent et marqué chez les populations vieillissantes. Alors que ce problème social a des effets néfastes sur les aînés et dans les collectivités, il est essentiel de trouver des moyens pour vaincre les facteurs de risques. Isolement et vulnérabilité vont souvent de pair. Les aînés sont aussi plus susceptibles de vivre en situation de vulnérabilité et s'isoler socialement. Les différents changements liés aux vieillissements comme le deuil, la perte d'autonomie, l'âgisme, le manque d'accès à un transport adéquat, un faible revenu sont des enjeux qui peuvent être défavorable au maintien de la participation sociale des aînés. Il est démontré que les contacts sociaux permettent de créer un soutien social, de maintenir ou d'augmenter l'estime de soi et influence positivement les émotions. Ces bienfaits protègent la santé physique et mentale des personnes âgées (Avlund et coll., 2004).

#### *Approches et moyens à favoriser*

- ✓ Consolider et maintenir les Initiatives de travail de milieux auprès des aînés vulnérables (ITMAV)
- ✓ Diminuer l'âgisme et sensibiliser la population pour diminuer les mythes du vieillissement
- ✓ Continuer d'offrir des activités et services accessibles, diversifiées et gratuites par les biais des organismes communautaires
- ✓ Promouvoir le bon voisinage et les valeurs collectives
- ✓ Poursuivre et bonifier des services et activités à domicile qui favorisent un contact humain (visite d'amitié, transport-accompagnement, service d'épicerie en groupe, etc.)
- ✓ Atelier et activités offerts dans les milieux des aînés comme les HLM, les résidences et les CHLSD

### PERMETTRE AUX PERSONNES ÂÎNÉES DE BIEN VIEILLIR EN SANTÉ DANS LEUR COMMUNAUTÉ

La participation sociale influence la santé, mais inversement la santé peut aussi avoir un impact sur le maintien des aînés dans la collectivité. Vieillir en santé est sans doute un objectif que tout le monde convoite. Pour y arriver, il faut continuer de déployer des efforts de prévention et de sensibilisation. Il faut, aussi, agir sur les différents déterminants sociaux de la santé qui influencent la santé des personnes et des populations. Les déterminants sociaux se regroupent sous quatre axes soient les caractéristiques individuelles (compétences sociales, habitudes de vies, etc.), les milieux de vie (milieu familial, travail, hébergement, etc.), les systèmes (santé et services sociaux, scolaires, etc.) et le contexte global (économie, politique, etc.). (Paquette, J., Leclerc, B-S., Bourque, S. 2014) L'approche intersectorielle est un moyen d'agir sur les déterminants sociaux de la santé en misant sur une action concertée et complémentaire.

### CONCERTATION, PARTENARIAT ET COLLABORATION

L'approche intersectorielle permet de développer une pratique commune et de créer une cohésion des actions face à des enjeux transversaux comme la santé et le maintien à domicile. La concertation est une façon efficace d'améliorer la communication, le respect des missions des organisations et la connaissance du milieu. La concertation et les partenariats s'organisent différemment d'un territoire à l'autre.

#### *Approches et moyens à favoriser*

- ✓ Développer des lieux de concertation entre les instances de santé et services sociaux et les organismes qui offrent du soutien à domicile
- ✓ Harmoniser les tables intersectorielles qui touchent les enjeux du vieillissement
- ✓ Avoir une personne désignée responsable des bonnes relations entre les ressources du milieu
- ✓ Assurer le respect de la mission des organismes communautaires qui offre des services du soutien à domicile dans une approche de complémentarité avec le milieu
- ✓ Mettre en place des mécanismes qui favorisent une stabilité des ressources humaines dans les établissements publics et les organismes communautaires

### PRÉVENIR LES MALADIES CHRONIQUES ET LA PERTE D'AUTONOMIE

Il existe un lien tangible entre les statuts socioéconomiques et le développement de maladies chroniques. Les populations dites défavorisées ont plus de risques de développer des maladies ou une perte d'autonomie précoce. Donc il est essentiel de porter une attention particulière aux personnes vulnérables lorsque des programmes de prévention et de sensibilisation sont développés pour promouvoir les saines habitudes de vie. Au-delà des facteurs héréditaires et liés au vieillissement, plusieurs facteurs de risque peuvent être modifiés comme la sédentarisation, le tabagisme et l'alimentation. De plus, tel que mentionné ci-dessus la participation sociale est un moyen éprouvé qui encourage le vieillissement actif et en santé.

#### *Approches et moyens à favoriser*

- ✓ Offrir des activités de socialisation et d'activités physiques accessibles et abordables
- ✓ Développer des quartiers qui facilitent l'adoption de saines habitudes de vie (aliments frais et abordable de proximité, commerce et services à distance de marche)
- ✓ Présence de centres communautaires pour aînés de proximité dans les différents quartiers et ville
- ✓ Travailler collectivement sur les déterminants sociaux de la santé et développer des services qui réduisent les inégalités sociales

### PARTICIPATION SOCIALE DES AÎNÉS

En plus de prévenir le retrait social et de contrer l'âgisme (Siegrist et coll., 2004), la participation sociale permet d'améliorer la santé des individus ainsi que des collectivités. La participation sociale influence positivement la santé tout en étant un bon moyen de faire la promotion de saines habitudes de vie. Le vieillissement actif est un bon moyen d'être stimulé par de nouveaux défis et champs d'intérêt qui entraîne des effets positifs

sur la vitalité intellectuelle. (Zunzunegui et coll. 2003) Plus la pratique de la participation sociale est intégrée jeune et se fait de façon continue plus elle aide à diminué le développement de problèmes chroniques et les troubles cognitifs. (Zunzunegui et coll. 2003) Depuis maintenant 15 ans, les Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables (ITMAV) ont contribué à maintenir et encourager la participation sociale ainsi que diminué l'isolement des personnes âgées. Par des moyens comme le repérage, le dépistage et l'accompagnement d'aînés en situation de vulnérabilité, les travailleurs de milieu répondent à divers enjeux qui permettent de vivre à domicile le plus longtemps possible.

### *Approches et moyens à favoriser*

- ✓ Consolider et maintenir les ITMAV
- ✓ Offrir des espaces de bénévolat adaptés, accessibles et diversifiés
- ✓ Promouvoir dès un jeune âge l'importance de la participation sociale
- ✓ Approche communautaire et de proximité qui offre des activités, services et programmes pour les aînés
- ✓ Promouvoir une communauté inclusive et adaptée pour les aînés
- ✓ Offrir des ateliers de préparation et sensibilisation à la retraite
- ✓ Favoriser une diversité de moyens de communication pour rejoindre des personnes de différents groupes de personnes (Femmes, hommes, communautés culturelles, LGBTQ, autochtone, etc.)

## CRÉER DES ENVIRONNEMENTS SAINS, SÉCURITAIRES ET ACCUEILLANTS

La Direction de santé publique (DSP) de la Capitale-Nationale et de l'Institut national de santé publique (INSPQ) à l'intérieur de leurs travaux sur vieillir en santé souligne l'importance de développer des milieux sains et sécuritaires. Ce qu'on entend par des milieux sains et sécuritaires est des logements de qualités, abordables et adaptés ainsi que des lieux publics sécuritaires et accessibles. Une vie de quartier stimulante qui offre des activités et des opportunités de s'impliquer est un facteur qui encourage la participation sociale et augmente le sentiment de sécurité. Aussi, il faut continuer de déployer des efforts de sensibilisation et de prévention pour la maltraitance envers les aînés.

### SOUTENIR LES COMMUNAUTÉS DANS LEUR ADAPTATION AU VIEILLISSEMENT DE LA POPULATION

Il est essentiel de soutenir les communautés dans l'adaptation au vieillissement de la population tant au niveau des infrastructures que dans le développement social et de services de proximité. Des programmes comme Municipalité amie des aînés permettent le déploiement de communautés plus inclusives et freine l'âgisme. Il est important que ces initiatives soient réalisées en étroite collaboration avec les aînés, les organismes communautaires et les divers acteurs du milieu.

### *Approches et moyens à favoriser*

- ✓ Déploiement et consolidation des programmes MADA en étroite collaboration avec l'ensemble de la communauté pour des initiatives communautaire rejoignant directement les aînés
- ✓ Adapter les différentes infrastructures pour un accès universel et offrir des programmes de subvention pour réaliser les changements nécessaires
- ✓ Offrir des programmes de prévention et sensibilisation dans la communauté et aux intervenants sur la maltraitance comme « Ce n'est pas correct »
- ✓ Offrir des activités, des services et de programmes de proximité accessibles facilement

#### RENDRE LES HABITATIONS ADAPTABLES, ADAPTÉES, ABORDABLES ET SÉCURITAIRES POUR LES PERSONNES ÂNÉES

La crise du logement touche tous les groupes d'âge de la société. Les aînés sont particulièrement confrontés cet enjeu puisqu'ils ont besoin de logements adaptés et accessibles. Les projets d'habitation abordables sont essentiels pour offrir des logements sécuritaires, adaptés et pourvus d'une vie communautaire. Les travailleuses de milieu du Centre du Vieux Moulin sont quotidiennement confrontées à cette réalité. Les aînés sont à la recherche d'habitation dans leur secteur qui corresponde à leurs besoins, mais malheureusement l'offre diffère d'un territoire à l'autre et les listes d'attente sont sur plusieurs années.

De plus, un autre défi important touche le logement soit la salubrité et les problèmes de vermines. Par exemple, la présence accrue de punaises de lit est préoccupante. Il faut mettre en place des stratégies communes pour mettre fin à ce fléau.

### *Approches et moyens à favoriser*

- ✓ Les villes et municipalités doivent prioriser le logement social dans l'action et mettre en place des politiques (Par exemple un pourcentage de nouveaux logements consacrés au logement social)
- ✓ Développer des stratégies d'inclusion avec les promoteurs immobiliers pour intégrer davantage le logement abordable et adapté
- ✓ Développer des concertations locales sur l'habitation entre les différents acteurs
- ✓ Développer des programmes de prévention, sensibilisation et dépistage des problèmes de vermines (punaises, souris, rat, etc.)
- ✓ Soutenir la concertation régionale pour le transport
- ✓ Mettre en place des mécanismes d'intervention intersectorielle dans les cas d'insalubrité et de problèmes de vermines

#### ASSURER LA MOBILITÉ DES ÂNÉS

Que ce soit pour des raisons de santé, une perte d'autonomie, l'isolement social ou des problèmes financiers, les difficultés liées au transport ont d'importantes répercussions sur la qualité de vie des aînés. Si l'on facilite la mobilité des aînés, on encourage leur implication sociale et facilite l'accès aux soins de santé et services de proximité. Une étude portant sur le capital social des femmes âgées, Boneham et Sixsmith (2006) apport

que les limitations au niveau de la mobilité sont un motif dissuasif qui frein la participation sociale. La plupart des organismes communautaires qui offrent du transport accompagné se voient dans l'obligation de prioriser les rendez-vous médicaux au détriment des activités ou commissions, car la ressource bénévole se fait de plus en plus rare. Pour répondre aux multiples besoins en lien avec la mobilité des aînés, il faut développer divers modes de déplacements comme le transport en commun, le transport actif, le transport adapté, le transport accompagné, des rues piétonnières sécuritaires et maintenir des services de proximité.

### *Approches et moyens à favoriser*

- ✓ Améliorer l'accès au service de transport adapté
- ✓ Consolider et développer des services de transport local adaptés aux déplacements des aînés (Navette or, taxi or, etc.)
- ✓ Mettre en place des programmes d'aide financière pour soutenir les aînés ayant des rendez-vous médicaux quotidiens et hebdomadaires (traitement de chimiothérapie, hémodialyse). Par exemple, mettre en place une politique d'accès pour tous selon les revenus pour de l'aide financière en transport.
- ✓ Service des transports en commun avec un accès universel
- ✓ Soutenir davantage les organismes communautaires qui offrent du transport-accompagnement médical
- ✓ Soutenir des initiatives de transports pour les activités sociales des aînés par le biais des organismes communautaires

## CONCLUSION

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle considère que la participation sociale des aînés a une incidence sur le maintien d'une meilleure qualité de vie et sur le vieillissement actif. La participation sociale se définit par les interactions sociales d'une personne, son implication dans le milieu et ses activités sociales. Pour favoriser et soutenir le vieillissement actif, il est important d'agir sur les déterminants de sociaux de la santé ainsi que sur le développement d'approche adaptée pour rejoindre les personnes de différents groupes. Les centres communautaires pour aînés ont un rôle central qui permet aux aînés de s'engager socialement et bénévolement, de prendre part à des activités de sociale, de faire de nouvel apprentissage et d'appartenir à un milieu de vie collectif.