

aînés

LA PETITE HISTOIRE DE ROBERT VACHON

PAR ROBERT VACHON

J'ai fini de payer l'hypothèque de la maison il y a 20 ans. Ma femme et moi on l'adorait. Elle était sur deux étages, sur le bord du Saint-Laurent, avec une petite cour derrière. Un peu frette l'hiver, mais on n'a jamais eu froid dans le cœur, entourés qu'on y a été de nos enfants, petits-enfants et voisins! Pour le reste, on mettait une tuque pis un gros chandail (rires).

Ma femme est décédée il y a cinq ans, une maladie du cœur. Je l'ai beaucoup aimée. Je l'ai aussi beaucoup pleurée. Pour ce qui est de notre belle brochette d'enfants — quatre en tout c'est pas rien —, ils sont tous bien installés depuis longtemps dans leur propre maison. 'Y en a qui sont près de Montréal, sur la Rive-Sud, pis d'autres en plein Montréal. C'est plus pratique pour le travail, l'école pis les loisirs des enfants. Ils viennent me voir, mais ils sont pas mal occupés et pas question pour moi de conduire dans le trafic de Montréal! Ça roule comme des fous et j'ai pas le goût de vivre ce stress, alors je prends l'autobus pour m'en venir. Je suis bien plus en sécurité (rires). Pourtant, j'aime ça conduire, ça me donne une belle liberté, pis en région ça reste quand même ben agréable de chauffer. J'emmène des amis se promener et je fais le taxi pour une voisine qui habite au bout de ma rue.

« Exercer pleinement ses responsabilités de citoyen est extrêmement important pour préserver sa place et ses rôles dans la société, transmettre l'héritage et agir comme citoyen responsable. Les aînés sont les dépositaires de notre mémoire collective et ont acquis la sagesse au fil du temps. La personne aînée est donc un modèle pour les jeunes, un pilier, un rempart et un phare pour toutes les générations. Les aînés exerceront les rôles de mentor, de médiateur, de défenseurs des valeurs, d'accompagnateur ou d'initiateur. »

— Richard Lefrançois

Après la mort de mon Alice, j'ai trouvé la maison encore plus grande et toujours aussi frette l'hiver, même si on a plus les grands froids qu'on avait quand on était p'tit. C'était des vraies tempêtes dans c'temps-là, pas d'la p'tite neige comme maintenant. Vous savez, j'arrive à un âge où il peut m'arriver de quoi, et j'avais le goût d'aller me chercher d'autres sécurités. Alors, l'an passé, j'ai laissé notre belle maison sur le bord du Saint-Laurent pour acheter un condo au cœur de ma ville, avec des services de proximité. Maintenant j'ai moins peur qu'avant de manquer de quelque chose ou de me retrouver isolé quand c'est la mauvaise saison. Ah! ça n'a pas été facile de partir avec tous les souvenirs. Le jour du déménagement, j'ai pleuré dans les bras de mon plus grand. Mais je suis ben content de ma décision. J'ai des douleurs dans l'dos depuis deux ans, ça fait que ça me rassure d'avoir la clinique dans le quartier. J'ai même réussi à obtenir une aide à domicile par le CLSC. C'est une petite jeune qui vient m'aider à faire mes courses et un brin de ménage. Allez pas croire que je me sers de mon mal de dos comme excuse pour pas le faire (rires), mais c'est quand même bien pratique d'avoir un coup de main. Ma femme est morte d'une crise cardiaque et j'avais un

jeunes

adultes

travailleurs

aînés

peu peur que ça m'arrive, que je tombe chez moi et qu'on me retrouve juste trois jours plus tard. J'ai pris un service de surveillance par téléphone. Ça m'a apaisé quand ma fille me l'a trouvé. Ils m'appellent à tous les jours à l'heure convenue, et si je réponds pas, ils vont appeler ma fille et si elle répond pas elle non plus, ils ont le numéro de deux voisins. Ça m'a enlevé un gros poids. On veut pas dépendre des autres, mais ça rassure de savoir qu'on a un voisin qui peut passer voir de temps en temps pour voir si tout est correct.

Si je me sens en sécurité maintenant? Oh, j'ai pas honte de dire qu'au début j'avais un peu peur de sortir dans mon quartier. C'est pas qu'il y a de la criminalité ou des choses dans le genre. Les journaux font toujours beaucoup de bruit pour impressionner, et il faut pas croire tout ce qu'on écrit. Non, mais 'y avait des jeunes qui traînaient dans le parc d'à côté. J'avais pas confiance au début. On savait pas ce qu'ils faisaient là. Un jour, mon petit-fils Steve m'a dit qu'il avait été à l'école avec un de ces garçons-là. Il me l'a présenté. Maintenant on se dit « allô » quand on se voit. Ça va pas plus loin, mais c'est bon de savoir qui il est. Mon petit-fils m'a dit : « C'est un bon gars. » C'est sûr qu'il retrouve ses chums de gars pour fumer un peu de pot, mais dans le fond c'est pas des gars méchants. Faut apprendre à les connaître et prendre le temps de les écouter. Quand on est vieux comme moi, des fois on se sent plus dans le coup et on se méfie du nouveau. Je connais mal les jeunes. Sauf que mes petits-enfants m'en racontent des bouts. Marion m'a même appris des mots que les jeunes utilisent. Elle est ben fine de vouloir montrer des choses à son vieux grand-père. Je sais pas à quoi ça va me servir (rires). Mais quand j'entends des jeunes parler d'même dans la rue et que je pogne un mot que je connais, ça me fait sourire et j'pense à ma petite-fille. Elle m'a même montré pourquoi elle pitonnait tout le temps sur son iPhone. Mais vous avisez pas de m'en offrir un : je saurais pas quoi en faire (rires). Le petit Thomas – c'est le dernier de ma fille Claude –, il m'a quand même donné des petits trucs d'informatique. C'est pas parce qu'on fait de l'arthrite qu'il faut pas rester un peu à la page, hein ! C'est sûr que tout seul, j'aurais rien fait, me fallait un coup de main pour comprendre leur Google pis leur Hotmail. Alors Thomas, il m'a créé une adresse courriel pis il m'a montré comment communiquer avec lui. Parce qu'il est parti pour un échange de six mois en Belgique. J'ai pas grand-chose à lui dire, je vis ma petite routine. Mais ça me rassure d'avoir de ses nouvelles. Il a des bonnes notes là-bas... Je suis pas peu fier de lui, vous savez. Il me dit pas tout, c'est sûr, il doit bien s'amuser, mais il va pas tout me raconter (rires).

J'ai pas à me plaindre, je suis quand même bien entouré. J'ai rencontré ma nouvelle voisine. Elle me disait que c'est la solitude qui lui pèse le plus dans sa vie. Ça l'insécurise beaucoup. Elle me racontait qu'elle adorait biner son jardin avec son mari avant qu'il soit pris d'Alzheimer. Je lui ai conseillé de s'inscrire à un groupe de jardinage pis je lui ai offert un lift pour qu'elle y aille. Elle a fait des belles rencontres et me parle tout le temps d'un certain Yvan qui est ben fin et qui a le pouce vert pour les bégonias. Je pense pas que la solitude va lui peser encore bien longtemps (rires)...

C'est important de se sentir en sécurité quand on vieillit, de comprendre les choses nouvelles pour pas se sentir dépassé par le monde qui nous entoure. On apprend à tout âge et ça permet de rester jeune dans sa tête en plus. J'ai un vieil ami, vous me croirez jamais, il s'est inscrit à des cours d'autodéfense ! (rires) Pensez, à 80 ans ! Et c'est même pas le plus âgé de la gang ! Lui, il a toujours eu peur de pas pouvoir se défendre, et quand on avance en âge on n'a pas la même force qu'avant ! Il est ben content de ses cours, et pis moi j'dis que si ça le rassure, c'est le principal.

On a tous des peurs différentes. Y en a qui ont peur de la maladie, d'autres de la solitude, d'autres des accidents, d'autres de pas pouvoir se nourrir assez. Moi j'pense qu'il faut trouver les solutions qui nous conviennent, qui vont nous sécuriser. J'en ai trouvé une couple pour moi. Et vous, en avez-vous trouvé pour vous ?

SE SENTIR EN SÉCURITÉ LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

PAR CATHERINE GEOFFROY, M. SC., GÉRONTOLOGUE,
PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE GÉRONTOLOGIE

Madame Geoffroy donne des cours de préparation à la retraite depuis plus de 30 ans. Elle offre aussi des conférences et des ateliers sur le bien vieillir aux personnes de 50 ans et plus.

Plusieurs personnes, après un certain âge, se sentent plus vulnérables. Elles se sentent moins sûres d'elles, moins en sécurité dans leur habitation ou à l'extérieur de leur quartier, sont de plus en plus méfiantes à l'égard des inconnus ou de l'inconnu en général. Ces nouvelles peurs s'installent très souvent en même temps ou conséquemment à certains changements. Par exemple, si la personne bouge de moins en moins, est moins portée à faire de l'exercice, se sent moins solide sur ses jambes, perd la mémoire à l'occasion, est technophobe, etc., elle a de fortes chances de perdre confiance en elle, en son corps ou en ses capacités intellectuelles. Si elle a de moins en moins d'occasions de rencontrer ou d'échanger avec des gens d'autres générations, des autres cultures, des gens qui ont des intérêts différents, alors elle risque de devenir plus méfiante et de faire de moins en moins confiance aux autres (mais surtout aux gens qu'elle ne connaît pas). Si elle n'est plus engagée dans un ou des projets depuis longtemps, qu'elle a perdu l'habitude de faire des activités en groupe, il se peut qu'elle se sente plus hésitante à faire des choix et à prendre des décisions, etc.

Des éléments ayant une influence sur le sentiment de sécurité

La diminution du sentiment de sécurité peut s'expliquer à travers de multiples facteurs : la solitude ou encore l'isolement qui peuvent être vécus chez les gens plus âgés, la perte de ressources (conjoint, amis, voisins, etc.) susceptibles d'épauler en cas de détresse ou encore par le seuil de tolérance au changement qui peut diminuer.

Les bonnes nouvelles sont que nous sommes capables de nous prendre en main, de réorganiser une bonne partie de notre environnement pour le rendre plus sécuritaire et d'agir sur certains des facteurs énoncés plus haut, afin de vieillir à domicile en toute sécurité. Car il faut reconnaître que, si nous souhaitons rester autonomes le plus longtemps possible, nous devons nous sentir capables d'agir (empowerment) sur cet environnement et de demeurer ou de devenir un bon gardien de sécurité pour nous-même.

D'autres facteurs contribuent, sans qu'on en ait conscience, à la diminution de notre sentiment de sécurité. Certains faits marquants, accumulés à travers notre vie, viennent souvent accélérer le processus. Le décès d'un ou de plusieurs chers (développement du sentiment de solitude pouvant mener à un isolement), la traversée d'une maladie, un feu chez des voisins, l'annonce d'un malfaiteur qui rôde dans le quartier (augmentation du sentiment de vulnérabilité surtout chez la personne vivant seule), des changements dans l'environnement immédiat (nouveau voisinage, par exemple) et même les légendes urbaines sont autant d'éléments qui peuvent inquiéter puis insécuriser les gens, peu importe leur âge.

L'âgisme comme phénomène insécurisant

Il ne faut pas sous-estimer les effets pervers de l'âgisme sur le sentiment d'insécurité. L'âgisme fait référence aux discriminations et aux préjugés en raison de l'âge. L'âgisme est un phénomène insidieux, beaucoup plus présent qu'on ne le croit dans notre société, et ce sont les personnes âgées qui en sont les principales victimes. L'âgisme peut être à l'origine du rejet, de la discrimination, de la maltraitance et de l'abus, tant physique que mental.

Les généralisations que l'on se permet de faire sur certains groupes de la société ont souvent pour conséquence leur appropriation par les individus de ces groupes. Par exemple, croire que tous les aînés seront en CHSLD quand ce n'est qu'une faible minorité (3,6 % de 65 ans et plus¹) qui s'y trouve augmente le sentiment d'insécurité.

L'influence des médias

Les médias ont aussi leur part de responsabilité dans l'augmentation du sentiment d'insécurité dans la population en général et chez les plus âgés en particulier. Le fait de promouvoir quotidiennement les mauvaises nouvelles laisse croire que nous vivons dans une société mauvaise et dangereuse. Les choix de grands titres de nouvelles et d'images à la télévision, à la radio, dans les grands quotidiens et les hebdomadaires sont très souvent empreints d'âgisme et dramatisants. On a l'impression que 90% des personnes de 65 ans et plus sont ou seront des proies faciles, risquant d'être victimes de meurtre, de violence physique, de vol de maison ou d'abus financiers, alors que c'est tout à fait erroné !

Les personnes qui ont peu l'occasion de discuter avec d'autres de ce qu'elles ont vu ou lu et pour qui il est plus difficile de mettre les événements en perspective peuvent sentir leur sentiment de sécurité s'étioler très rapidement à force de n'entendre que des informations négatives et, pire encore, des informations fausses ou tendancieuses.

Consolider son sentiment de sécurité, c'est possible!

Voici quelques trucs et informations qui pourraient nous aider à consolider notre sentiment de sécurité.

- 1 S'informer, comprendre et accepter notre vieillissement:** *s'informer sur le processus de vieillissement, sur les effets de l'âge sur les différents systèmes de notre corps, se préparer aux changements reliés au passage à la retraite, faire le tour de nos ressources en cas de besoin et selon les besoins qui évoluent.*
- 2 Maintenir une bonne santé:** *garder notre corps et notre esprit en santé et fonctionnels, faire de la prévention de la maladie, s'assurer que nos sens (vue, ouïe, toucher, odorat, goûter) sont bien entretenus afin de nous permettre de reconnaître les signaux que nous envoie notre environnement.*
- 3 Rester actifs, rester branchés et avoir des projets:** *avoir un (ou plusieurs) projet de vie, identifier les activités que vous aimez et organisez-vous pour continuer à les faire, comme : aller marcher dans le quartier, s'impliquer socialement, voyager, faire ses courses, aller au cinéma, faire la gestion de son budget, etc.*
- 4 Savoir s'entourer pour ne pas s'isoler:** *établir qui sont vos proches aidants, naturels et professionnels, et créer un cercle d'amis ou de connaissances fiables – une composante de la vie d'une grande richesse. Votre santé sociale est un facteur très important dans la lutte contre l'isolement et spécialement dans le maintien de votre sentiment de sécurité. Savoir qui appeler en cas de détresse, qui pourra vous conduire à un rendez-vous important, qui sera à votre écoute en cas de cafard, cela apaisera les inquiétudes et permettra d'avoir le sentiment d'être en meilleur contrôle de votre vie. Il n'est jamais trop tard pour développer de nouvelles connaissances, se faire de nouveaux amis,*
- 5 S'informer si votre municipalité est inscrite au projet MADA: Municipalité, amie des aînés.** *Comme nous l'avons mentionné plus tôt, vous êtes entouré de beaucoup plus d'aide que vous ne le croyez. Faites confiance à votre entourage, communautaire et public, car il est toujours à la recherche d'outils ou de services : pour améliorer la qualité de vie des aînés de son territoire et leur offrir le maximum d'occasions de jouir de la vie le plus longtemps possible, pour lutter contre leur isolement et pour augmenter leur sentiment de sécurité à tous les niveaux.*

prendre le temps de connaître ses voisins, accueillir des aides pour continuer d'entretenir son domicile, etc. Il est aussi fortement suggéré de prendre le temps de bien connaître les services offerts par son quartier, arrondissement ou village. Votre CLSC est votre meilleure ressource pour obtenir de l'information au niveau de la santé, des services sociaux, des services de maintien à domicile, mais aussi des services offerts dans votre secteur tels que l'entretien ménager, la popote roulante, les systèmes d'alarme individuels portables, les programmes de prévention des crimes, les services bénévoles. Le Québec est exceptionnellement riche en ressources offertes par des organismes communautaires de tout genre!

Pour conclure, on n'insistera jamais assez sur l'importance du sentiment de sécurité dans les actions de la vie quotidienne. Le sentiment de sécurité nous permet de réaliser nos activités préférées, nos projets et nos aspirations, de rester un citoyen à part entière, de profiter de notre environnement autant que n'importe quel autre citoyen, et de maintenir une qualité de vie appréciable le plus longtemps possible. Il est néanmoins judicieux de prévoir des scénarios alternatifs en cas de perte d'autonomie physique, de comprendre et d'accepter les changements et d'apprendre à mieux utiliser les services qui sont offerts dans votre quartier, car ceux-ci vous permettront de bien réorganiser votre vie tout en facilitant celle de vos proches.



LES GRAINES DE PEUR

Selon des écrits bouddhistes, nous avons tous en nous une graine de peur. La reconnaître permet de la transformer.

Avec les années, de nouvelles insécurités apparaissent, certaines inimaginables dans le passé, alors que d'autres s'atténuent. Trop souvent au lieu de regarder nos peurs, d'apprendre à les connaître, de les comprendre, de les apprivoiser, on les balaye sous le tapis et on essaie de faire comme si elles n'existaient pas. Pourtant, c'est ainsi qu'elles prennent plus de place, comme les grandes ombres dans la nuit.

Voici quelques exemples des nombreuses peurs pouvant être éprouvées :

- *Ma plus grande peur, c'est de perdre mon autonomie.*
- *Moi, c'est de ne plus avoir d'érection.*
- *Moi, j'ai peur de devenir invisible aux yeux des autres.*
- *Moi, c'est la solitude, la peur de vieillir tout seul.*
- *Moi, c'est de ne plus avoir mon permis de conduire...*

Et vous ?

Quand nos insécurités nous empêchent de poursuivre notre chemin et d'y sentir un certain bien-être, il est temps d'agir. L'exercice suivant vous aidera à aller à la rencontre de vos peurs, à les apprivoiser et à les surmonter. La peur de perdre son autonomie, citée plus haut, est l'exemple utilisé pour illustrer chaque étape de la démarche proposée.



jeunes

adultes

travailleurs

aînés

1 Identifier mes pensées

- *Prendre conscience de ma peur : quelle est-elle ?*
Exemple : j'ai peur de perdre mon autonomie.
- *Découvrir les pensées négatives et irrationnelles qui y sont rattachées.*
Exemple : j'ai peur d'être seulE, enfermÉE, mal lavéE, j'ai peur de souffrir de mauvais traitements, etc.
- *Retracer l'origine de mes pensées. Qu'est-ce qui me fait peur et pourquoi ?*
Exemple : j'ai peur d'aller en centre d'accueil à cause de ce que j'entends dans les médias; j'ai peur qu'on m'y maltraite.

2 Reconnaître les autres émotions liées à cette peur

Exemple : dans une résidence, je me sentirais complètement abandonnéE, comme un rebut de la société; je me sentirais diminuéE et impuissantE.

3 Connaître la réalité

Aller chercher les données statistiques, les faits réels, vérifier la réalité.
Exemple : dans les faits, seulement 3,5 % des personnes de 65 ans et plus vivent dans un centre d'hébergement¹, et la très grande majorité d'entre elles sont traitées adéquatement. Ce sont des lieux de soins...

4 M'exposer à la peur, me familiariser avec l'objet de ma peur

Exemple : si j'ai peur de perdre mon autonomie, je peux faire des petits pas en acceptant que quelqu'un m'apporte une soupe quand je suis enrhumée ou que ma nièce passe me chercher pour un souper comme elle me le propose.

5 Évaluer ce que je peux faire pour réduire ma peur

Exemple : je décide de déménager dans un appartement au rez-de-chaussée pour pouvoir rentrer mon épicerie et mes bagages par moi-même le plus longtemps possible.

6 Redonner à ma peur une forme acceptable

Agir, trouver des solutions afin que ma peur retrouve la grosseur d'une graine.

1/ Université du Québec. « Vieillir dans un monde qui bouge », *Bulletin semestriel – La recherche dans le réseau de l'Université du Québec*, vol. 1, no 2, octobre 2011, p. 2, [en ligne].
<http://www.quebec.ca/reseau/actualites/nouvelle.php?newsid=9216>

LES MOTS CACHÉS DE LA SÉCURITÉ

- 1 Repérez tous les mots de la liste ci-dessous dans la grille, puis découvrez dans les cases laissées à découvert le thème de la Semaine nationale de la santé mentale 2012.
- 2 Dans la liste des mots qui suit, entourez ceux qui ont un lien avec votre sentiment de sécurité.

A	S	S	U	R	A	N	C	E	T	I	R	U	C	E	S	S	L	S
I	O	E	R	A	R	E	L	O	V	E	E	R	E	P	O	E	S	R
D	U	R	A	B	L	E	E	E	N	N	L	I	S	R	I	T	E	U
E	T	V	N	B	I	R	S	E	O	F	A	S	S	E	N	T	T	O
R	I	I	I	I	E	L	B	A	S	A	I	I	E	S	S	U	I	C
R	E	C	O	N	N	A	I	T	I	N	C	A	S	S	A	B	L	E
S	N	E	E	S	S	N	E	L	A	C	O	L	N	A	N	T	I	S
A	N	S	T	N	E	D	N	T	R	E	S	P	E	C	T	I	B	N
T	N	A	L	L	I	A	V	M	E	X	S	N	E	A	E	T	A	O
E	R	C	P	A	R	I	E	R	I	E	U	S	E	R	I	N	S	I
G	E	D	R	E	E	S	I	E	E	T	U	A	F	F	R	O	N	T
A	I	S	E	E	T	I	L	I	B	A	T	S	E	C	U	R	O	A
R	L	E	R	T	U	O	L	I	T	L	S	N	O	T	N	O	P	T
U	E	L	E	B	A	N	A	L	I	T	E	M	O	L	A	L	S	P
O	T	V	O	I	S	I	N	A	G	E	S	I	E	R	S	B	E	A
C	O	M	M	U	N	I	C	I	P	A	L	I	T	E	S	O	R	D
C	H	A	N	G	E	M	E	N	T	S	R	E	I	N	O	M	U	A

adaptation
 affront
 aider
 alloué
 ancre
 assurance
 aumônier
 -
 banalité
 bateaux
 bienveillance
 buttes

cesse
 changements
 cible
 clés
 commun
 cossu
 courage
 -
 dents
 durable
 -
 enfance

fassent
 fautée
 fracasser
 -
 gésiers
 -
 hôtelier
 -
 incassable
 -
 latex
 liens

locale
 loutre
 -
 municipalités
 -
 nantis
 néerlandais
~~nie~~
 -
 oslo
 -
 parier

pitié
 plaisir
 pontons
 -
 rabbins
 raison
 rare
 reconnaît
 réponse
 respect
 responsabilités
 rieuse

sable
 santé
 sauterie
 secours
 sécurité
 serins
 services
 slalom
 sociale
 soins
 soutien
 stabilité

Réponse au
 Mot caché :

 Le sentiment
 de sécurité

truc

ÊTRE AÎNÉ... EN SÉCURITÉ

AIDE ABUS AÎNÉS

1 888 489-ABUS (2287)

TEL AÎNÉS

1 877 353-2460

Notre sentiment de sécurité passe en bonne part par la sécurité physique. La sensibilisation et les techniques de prévention peuvent aider à réduire la violence et la fraude¹.

1 Pour être en sécurité chez vous :

- Évitez de garder d'importantes sommes d'argent à la maison.
- Changez votre routine. Si elle est trop régulière, des cambrioleurs pourraient l'analyser et préparer leur coup en conséquence, en toute quiétude.
- Si vous vous sentez maltraitéE par une personne qui vous dispense des services ou par unE proche, osez en parler à quelqu'un de confiance (sœur, travailleur social, policier, médecin, service d'écoute, etc.) pour changer la situation.
- Quelles que soient les pressions exercées sur vous, ne vous sentez pas obligéE de donner de l'argent (à un membre de la famille, un ami, un voisin, etc.). Ne gardez pas le silence, parlez-en à une personne de confiance pour trouver des solutions.

2 Pour prévenir le vol d'identité :

- Signez vos cartes de crédit dès que vous les recevez.
- Ne prêtez jamais une carte de crédit à moins d'avoir une confiance absolue dans la personne.
- Sauf si c'est vous qui appelez, ne communiquez jamais d'information personnelle par téléphone, comme un numéro d'assurance sociale, une date de naissance, un numéro de carte de crédit ou un numéro d'identification personnel (NIP).

3 Autres conseils pour mieux vous protéger contre la fraude :

- Attention aux décisions hâtives quand il est question d'argent ou de vos biens.
- Ne remettez jamais une somme importante en espèces à quiconque, surtout pas à un étranger, même si l'affaire qu'on vous propose vous paraît intéressante.
- Ne donnez jamais de renseignements financiers par téléphone ou par Internet à moins que vous ayez vous-même pris contact avec votre établissement bancaire ou votre société de carte de crédit.

Ça se passe près de chez vous



LE 3^E ÂGE EN TOUTE TRANQUILLITÉ D'ESPRIT!

On peut se sentir incompetent, ne pas suivre le mouvement ou craindre de rester seul, les insécurités ressenties sont multiples, mais les solutions le sont aussi !

Il existe près de chez vous des services ou des activités qui peuvent contribuer à augmenter votre sentiment de sécurité. Consultez votre municipalité ou votre CSSS pour connaître la liste des ressources existantes. Voici quelques exemples pour amorcer votre recherche. N'hésitez pas à vous inspirer de ce qui existe ou à en suivre les traces pour agir dans votre milieu.

Il n'y a pas d'âge pour se connecter à l'Internet !

Parfois, le mode de communication électronique fait peur, il nous apparaît inaccessible. Les gens de notre génération, on n'est pas né avec une souris dans la main comme les jeunes, direz-vous. Alors, créer son propre blogue à 70 ans... Mais justement, pourquoi pas ! On a enfin du temps pour soi. Et avec le projet Inter@ge du Centre des aînés du réseau d'entraide de Saint-Léonard, à Montréal, des jeunes d'écoles primaires sont jumelés à des aînés pour les familiariser avec les outils du Web¹. Une stimulante cure de rajeunissement !

Entraide de quartier Le point d'eau

Cet organisme est géré par et pour les aînésE de la MRC Abitibi. Sa mission : améliorer la qualité de vie et l'autonomie des aînésE qui vivent à domicile, leur assurer une sécurité et une tranquillité d'esprit. Comment ? En leur offrant des activités ainsi que des services variés adaptés à leurs besoins, en soutenant le développement de leur potentiel, en les encourageant à participer à la vie démocratique et en les invitant à agir dans leur milieu².

1/ Gendarmerie Royale du Canada. Extraits du Guide de sécurité à l'attention des aînés. (2010), [en ligne]. [<http://205.193.86.86/pubs/ccaps-spcca/seniors-aines-fra.htm>]

1/ [<http://tcaim.org/1%E2%80%99intergenerationnel-ou-savoir-tisser-des-liens-entre-les-ages/>]
2/ Le point d'eau. Qui sommes-nous ? [en ligne]. [<http://entraidedequartier.abitemis.info/About.aspx>]

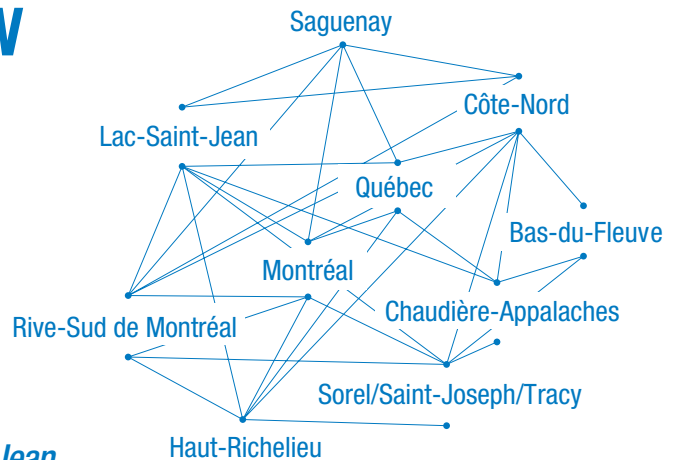
jeunes

adultes

travailleurs

aînés

RÉSEAU DE L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE AU QUÉBEC



Filiale Bas-du-Fleuve

315, avenue Rouleau
Rimouski (Québec) G5L 5V5
Tél. : 418 723-6416
Télé. : 418 721-5811
Courriel : acsmbf@globetrotter.net
Site Web : www.acsmbf.com

Filiale Chaudière-Appalaches

5935, rue Saint-Georges, bureau 110
Lévis (Québec) G6V 4K8
Tél. : 418 835-5920
Télé. : 418 835-1850
Courriel : info@acsm-ca.qc.ca
Site Web : www.acsm-ca.qc.ca

Filiale Côte-Nord

17, rue de la Baie
Case postale 323
Port-Cartier (Québec) G5B 2G9
Tél. : 418 766-4476
Télé. : 418 766-4476
Courriel : acsmcn@globetrotter.net
Site Web : www.acsmcn.ca

Filiale Haut-Richelieu

178 B, rue Mercier
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 6G9
Tél. : 450 346-5736
Télé. : 450 346-2075
Courriel : acsmhr@videotron.ca
Site Web : www.acsmhr.com

Filiale Lac-Saint-Jean

962, rue Paradis
Case postale 214
Roberval (Québec) G8H 2N6
Tél. : 418 275-2405
Télé. : 418 275-8746
Courriel : acsmlsj@destination.ca
Site Web : www.acsmlsj.ca

Filiale Montréal

847, rue Cherrier, bureau 201
Montréal (Québec) H2L 1H6
Tél. : 514 521-4993
Télé. : 514 521-3270
Courriel : acsmttl@cooptel.qc.ca
Site Web : www.acsmttreal.qc.ca

Filiale Québec

325, rue Raoul-Jobin
Québec (Québec) G1K 1M9
Tél. : 418 529-1979
Télé. : 418 529-1904
Courriel : info@acsmquebec.org
Site Web : www.acsmquebec.org

Filiale Rive-Sud de Montréal

150, rue Grant, bureau 300
Longueuil (Québec) J4H 3H6
Tél. : 450 616-1569
Courriel : info@acsmsr.qc.ca
Site Web : www.acsmsr.qc.ca

Filiale Saguenay

371, rue Racine Est
Chicoutimi (Québec) G7H 1S8
Tél. : 418 549-0765
Télé. : 418 549-7568
Courriel : acsmspromotion@videotron.ca
Site Web : www.santementale.ca

Filiale Sorel / Saint-Joseph / Tracy

105, rue Prince, bureau 107
Sorel (Québec) J3P 4J9
Tél. : 450 746-1497
Télé. : 450 746-1073
Courriel : franyne@bellnet.ca

Division du Québec

911, rue Jean-Talon Est, Bureau 326
Montréal (Québec) H2R 1V5
Tél. : 514 849-3291
Télé. : 514 849-8372
Courriel : info@acsm.qc.ca
Site Web : www.acsm.qc.ca