

# Bien vieillir. chez soi

## PARTICIPATION SOCIALE ET LOISIRS

RECHERCHE-ACTION POUR LE MAINTIEN  
À DOMICILE DES AÎNÉS ET LA VITALITÉ DES  
COMMUNAUTÉS DU BAS-SAINT-LAURENT



### ACRONYMES :

#### ADAUQAR

Association pour le développement des aînés à l'UQAR

#### CAB

Centre d'action bénévole

#### CISSS BSL - DSPu

Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent - Direction de la santé publique

#### FADOQ

Fédération de l'âge d'or du Québec

#### MADA

Municipalité amie des aînés

#### RPA

Résidence privée pour aînés

## ÉLÉMENTS CLÉS À CONSIDÉRER

- La participation sociale, qu'elle soit familiale, communautaire, culturelle, économique ou politique, nourrit les liens avec la communauté et concourt à la réalisation de soi.
- Le bénévolat des personnes aînées favorise leur contribution à la communauté tout en leur permettant de s'accomplir et de s'exprimer.
- Le loisir, organisé ou non, contribue à la qualité de vie des personnes aînées et constitue un facteur de protection sur leur santé mentale et physique.

Naud, D., Hamel, M., Caron, M., Cardin, V., Roux, M. et Levasseur, M. 2020. Caractéristiques environnementales favorisant la participation sociale : Une enquête auprès d'aînés québécois. *La Revue Canadienne Du Vieillessement*, 39(1), 1-11.

Roult, R., Carbonneau, H., Belley-Ranger, É., Duquette, M.-M., Lefebvre, S. et Adjizian, J.-M. 2017. Repenser les espaces municipaux de loisir pour les aînés. *Animation, Territoires et Pratiques Socioculturelles*, 12, 63-76.

Sévigny, A., Tourigny, A., Fortier, M., Frappier, A. et Carmichael, P.-H. 2016. Habitats, milieu de vie et participation sociale des aînés : constats et perspectives. Synthèse de la région de la Capitale-Nationale. Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval, 160 p.

## SITUATION AU BAS-SAINT-LAURENT

### Les principales organisations et leurs rôles

Carrefour 50 + du Québec	Soutien aux clubs locaux, réalisation d'évènements régionaux et représentation des personnes aînées dans le but d'améliorer leur qualité de vie.
Clubs locaux affiliés	Offre locale d'activités de loisirs variée.
FADOQ Région BSL	Soutien aux clubs locaux, réalisation d'évènements régionaux et représentation des personnes aînées dans le but d'améliorer leur qualité de vie.
Clubs locaux affiliés	Offre locale d'activités de loisirs variée.
Municipalités	Offre de loisirs et d'infrastructures aux citoyens.
CAB du BSL	Promotion, développement et reconnaissance de l'action bénévole.
Associations sociales	Regroupement de membres voués à une mission sociale axée sur la communauté.
CISSS BSL - DSPu	Promotion et prévention des saines habitudes de vie, analyse des besoins et développement d'initiatives en collaboration avec les organisations locales.
ADAUQAR	Offre d'activités d'apprentissage diversifiée.
Associations de retraités	Offre d'activités de réseautage, d'information et de socialisation à des membres retraités de diverses professions.

Cette fiche thématique fait partie d'une série présentant des données bas-laurentiennes recueillies dans le cadre de la recherche-action sur le « Bien vieillir chez soi ». Vous trouverez des informations concernant la démarche sur le [site web du CRD BSL](#).



## Les principaux services

L'offre de loisirs au Bas-Saint-Laurent est vaste et diversifiée. De nombreuses organisations proposent des activités d'information, d'apprentissage, de sensibilisation, de formation, de socialisation et de divertissement.

La participation sociale se décline selon plusieurs modalités comme l'interaction, l'implication, le membership, la représentation, la mobilisation et l'engagement.

Ces activités et opportunités sont déployées par les sphères municipale, communautaire, institutionnelle, associative, privée ou citoyenne.

## MADA

La démarche Municipalité amie des aînés (MADA) permet aux municipalités et aux MRC d'adapter leurs services et infrastructures à la réalité des personnes âgées. Elle favorise l'adoption d'un mode de vie actif et l'émergence d'environnements qui facilitent l'inclusion sociale des aînés. Pour être reconnue, une municipalité doit adopter une politique et élaborer un plan d'action.

Au BSL, 36 plans d'action MADA et PFM/MADA étaient actifs en mai 2021. Ces plans d'action prévoient minimalement une intervention liée aux loisirs et à la participation sociale. Plus précisément :

- 90 % comporte une action visant l'offre de sport, loisir et culture;
- 82 % identifie une action liée à la vie communautaire;
- 66 % cible l'adaptation des activités pour faciliter leur accessibilité;
- 58 % inclut une offre d'information ou de formation.

## Le bénévolat

Il est possible de faire du bénévolat, ponctuel ou régulier, dans plusieurs organisations. Au BSL, 31 % des bénévoles ont 65 ans et plus, comparativement à 26 % au Québec.

*Portrait régional des bénévoles et du bénévolat – Bas-Saint-Laurent, Réseau de l'action bénévole du Québec, 2018.*

*Souvent, nos dirigeants font des affaires, les organismes font des choses pour nous aider, mais on s'en sert pas.*  
Personne aînée

*Le soir, je danse une petite danse, même si je ne peux pas aller vite. Quand je danse, c'est bien rare que je fais un faux pas. Mais quand je marche, je fais plusieurs faux pas, ça me prend ma canne ou ma marchette.*  
Personne aînée

*Ça prend un village pour accompagner les personnes qui vieillissent.*  
Intervenant

*Certains aînés ne participent pas à la vie active, ils sont invisibles dans la sphère publique.*  
Intervenant

*C'est nous autres qui a lâché prise parce que, justement, on ne se sent pas assez en forme pour ça (participer à des activités).*  
Personne aînée



## CONSTATS ISSUS DES PROPOS DE PERSONNES AÎNÉES ET D'INTERVENANTS BAS-LAURENTIENS

### L'attention à porter à l'isolement de personnes âgées

Différents facteurs contribuent à l'isolement de personnes âgées. Parmi les obstacles à la participation sociale, il y a les enjeux de transport, l'étendue du territoire, le niveau d'autonomie ou l'état de santé de la personne âgée. Une offre d'activités inexistante ou mal adaptée aux besoins fait également partie des éléments limitant la participation sociale. Le passage vers un nouveau milieu de vie peut aussi être une cause d'isolement, surtout si les liens sociaux ne sont pas maintenus ou s'il est plus difficile d'en créer des nouveaux. Pour d'autres, le déménagement dans une RPA est plutôt l'occasion de renouveler leur réseau social. L'entraide, la solidarité et les réseaux communautaires sont identifiés comme étant des conditions existantes qui peuvent faciliter le contact avec des personnes âgées qui ne sortent pas ou peu de leur domicile.

### Le manque de lieux de socialisation de proximité

La présence d'un lieu de rencontre dans l'environnement immédiat des personnes âgées contribue au maintien de la socialisation et de la stimulation cognitive. Ce lieu se doit d'être sécuritaire et accessible pour les personnes en perte de mobilité. Il offrirait un accueil et des activités gratuites, à des horaires flexibles, en présence d'une personne-ressource, avec une programmation équilibrée d'activités libres et d'animations plus structurées. Il est également nécessaire d'avoir accès à des locaux de manière ponctuelle, pour réaliser des activités de loisir et de socialisation plus spontanées. Enfin, le besoin de socialisation est exacerbé par la pandémie actuelle.

### Une participation sociale à faciliter et à valoriser

Le fait qu'une personne-ressource puisse soutenir les personnes âgées qui désirent réaliser des projets est un atout pour faciliter le développement d'avenues de participation sociale. Les initiatives menées par et pour les personnes âgées sont beaucoup plus susceptibles de correspondre à leurs intérêts et réalités. La production d'émissions à la télé communautaire et les événements locaux réalisés par les clubs sociaux qui animent les communautés en sont de bons exemples. L'importance de tisser des ponts intergénérationnels est aussi soulignée.

Les personnes âgées veulent être entendues, que ce soit par le biais de consultations, du recours ponctuel à leur expertise ou d'une implication plus directe dans les instances décisionnelles comme les conseils d'administration. La valorisation de la contribution des aînés à la communauté permet de contrer l'âgisme présent sous différentes formes. Le bénévolat offre aux personnes âgées des opportunités de se réaliser et de mettre en lumière leur apport à la communauté. À cet égard, il importe d'adapter les formes de bénévolat aux aspirations d'une nouvelle génération d'aînés.

### La présence d'une offre de loisirs sociaux étendue

Plusieurs intervenants et personnes âgées soulignent l'existence d'une variété d'activités de loisirs ou sociales, souvent municipales et communautaires : vie active, gym cerveau, cours d'informatique et d'art, bingo-radio, différents projets intergénérationnels dans les bibliothèques, joujouthèque aux jeux adaptés, etc. Il faut toutefois noter que certaines communautés manquent d'offres de loisirs sociaux. La présence dans l'administration municipale d'une personne-ressource sensible aux besoins et réalités des personnes âgées favorise le déploiement et la qualité de l'offre de ce type d'activités. Les activités proposées par les différents clubs et organisations pour personnes âgées dépassent le simple loisir, offrant un espace de socialisation important. La contribution de ces clubs est reconnue comme une force pour les milieux, particulièrement en ruralité. En ce qui concerne les RPA, l'attention à porter aux intérêts de loisirs et d'activités de socialisation est particulièrement importante pour les résidents qui ne peuvent ou ne souhaitent plus sortir de leur milieu de vie. Enfin, il faut respecter le choix des personnes âgées qui préfèrent les loisirs solitaires ou informels aux loisirs organisés.



Les données recueillies dans le cadre de la recherche-action sont issues de 25 entrevues avec des personnes âgées, huit groupes de discussion réunissant 83 participants et 60 questionnaires envoyés à des organisations du milieu. Consultez la fiche [Contexte et méthodologie](#) pour connaître la méthodologie utilisée.