

AGIR

pour multiplier
les gestes
en faveur de
l'inclusion
sociale
des personnes âgées
acadiennes et
francophones



REMERCIEMENTS

Le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick (MACS-NB) tient à remercier tous les acteurs et partenaires qui ont contribué activement au développement et à la réalisation de cet outil, particulièrement Estelle Lanteigne (analyse et rédaction), Léo-Paul Pinet (spécialiste en développement sociocommunitaire), Valois Robichaud (docteur en gérontologie), Claude Snow (travailleur social en justice sociale) et Norma Dubé (présidente de l'Association francophone des aînées et aînés du Nouveau-Brunswick).

Cette initiative est financée dans le cadre du projet Impact – Aîné.e.s, mis en œuvre par la CBDC Restigouche, grâce au financement du programme Nouveaux Horizons d'Emploi et Développement social Canada. Impact – Aîné.e.s est un projet d'impact collectif visant à accroître l'inclusion sociale des personnes aînées acadiennes et francophones vivant dans les régions rurales du Canada atlantique.

Un appui du ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick a également contribué à la production de ce document.

Le MACS-NB tient à souligner son alliance gagnante depuis 2003 avec la Société Santé et Mieux-être en français du Nouveau-Brunswick, à titre de groupe coordonnateur de son Réseau-action Communautaire. Cette alliance est un levier essentiel à la réalisation de tous nos outils de renforcement des capacités communautaires.

Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles des partenaires financiers.



Société
Santé et Mieux-être en français
du Nouveau-Brunswick

POUR PLUS D'INFORMATION

Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick (MACS-NB)

-  117 rue des Prés, Saint-Léolin, N.-B. E8N 2P9
-  Tél. : 506.764.3322
-  Courriel : info@macsnb.ca

DISPONIBLE EN LIGNE AU :



www.macsnb.ca



www.ssmefnb.ca

MERCI À NOS AUTRES PARTENAIRES POUR LEUR SOUTIEN



TABLE DES MATIÈRES

Préambule	4
Présentation des modèles	5
Communautés – Écoles en santé	5
Déterminants de la santé	6
Engagement citoyen et communautaire (ou le « travailler ensemble »)	8
Inclusion, exclusion et isolement social	11
Inclusion sociale	11
Exclusion sociale	14
Isolement social	16
Trucs et astuces	18
Pratiques inspirantes	21
Conclusion	30
Références et bibliographie	31
 Annexe A	 32

PRÉAMBULE

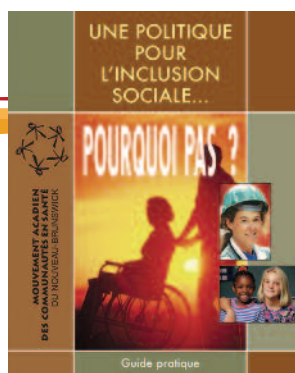
Ce document a été développé par le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick (MACS-NB). Il s'inscrit dans la continuité des outils développés en inclusion sociale, soit le dépliant informatif *L'inclusion sociale pour des communautés en santé et accueillantes!* et le document *Une politique pour l'inclusion sociale... pourquoi pas?*, tous deux publiés et réédités dans les années 2010.

Ce nouvel outil a été créé dans le but de poursuivre les efforts d'inclusion sociale, cette fois-ci spécifiquement pour les personnes âgées acadiennes et francophones. Il s'adresse à toute organisation (entités municipales et/ou rurales, communautés, écoles, organismes communautaires, groupes de citoyens et citoyennes, etc.) qui souhaite propager à grande échelle une culture durable de l'inclusion sociale.

Dans un premier temps, ce nouvel outil positionnera l'inclusion sociale des personnes âgées acadiennes et francophones dans trois modèles préconisés par le MACS-NB depuis toujours, c'est-à-dire l'approche Communautés – Écoles en santé, une vision articulée autour des déterminants de la santé et de l'engagement citoyen et communautaire. Une série de trucs et astuces sera ensuite présentée, suivie de pratiques inspirantes afin d'influencer et inspirer les partenaires terrain à développer des initiatives en faveur d'une meilleure inclusion sociale des personnes âgées.

« La société idéale, c'est une communauté où règne la bienveillance des uns envers les autres, et notamment envers les personnes âgées. C'est une société respectueuse de la différence, qui accueille la diversité, incluant celle de l'âge, qui fait preuve de tolérance, qui valorise le bien commun. C'est une société qui reconnaît la contribution des aîné.e.s, leurs connaissances, et qui favorise leur engagement selon leur désir de s'impliquer. »

*Mélanie Levasseur,
telle que citée dans Le Devoir, 2023*



Une politique pour l'inclusion sociale...pourquoi pas?

Guide pratique sur les étapes de mise en place d'une politique sur l'inclusion sociale, qui présente un répertoire des meilleures pratiques.

PRÉSENTATION DES MODÈLES

Afin d'assurer une compréhension commune des éléments présentés dans cet outil et en faciliter l'application sur le terrain, certains concepts souvent promus par le MACS-NB sont expliqués brièvement.

Pour débiter, il est important de mentionner que le terme « personnes âgées francophones et acadiennes » est inclusif et rejoint toutes les personnes (incluant les personnes nouvelles arrivantes francophones) de 50 ans et plus.

*« Une société,
c'est un cœur qui bat ! »*

Valois Robichaud

Communautés – Écoles en santé

Les principes de l'approche Communautés – Écoles en santé considèrent une communauté (ou une ville ou une école) comme un organisme qui vit, respire, grandit et se modifie constamment. Une Communauté – École en santé devient un endroit dans lequel la population s'entraide et où chaque individu peut atteindre son plein potentiel. Chaque personne a donc un rôle à jouer pour améliorer la santé de tout le monde, la santé collective.

Penser globalement, agir localement !

Le populaire slogan développé pour l'approche « Penser globalement, agir localement! », amène les gens à comprendre que chaque petite action qu'ils posent individuellement (planter un arbre) se répercute sur leur voisinage ou leur région (assainissement de l'air, embellissement du milieu).

Une Communauté – École en santé a entre autres comme objectifs de :

- Créer un environnement propre et sans danger;
- Répondre aux besoins élémentaires de ses citoyens et citoyennes;
- Développer une communauté forte et solidaire;
- Encourager la population à participer aux décisions locales;
- Offrir à sa population la possibilité de vivre des expériences enrichissantes;
- Faire connaître et protéger son histoire et sa culture.

Le concept est également lié à une vision articulée autour du respect des 12 déterminants de la santé et à la dimension de participation citoyenne et communautaire, toujours dans une perspective de développement durable.



Déterminants de la santé

L'action sur les déterminants de la santé, facteurs d'influence de l'état de la santé d'une personne, d'une famille, d'une communauté, d'une population, constitue l'une des approches prioritaires depuis plusieurs années par le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick.

Les travaux du MACS-NB en ce sens découlent de l'approche telle que reconnue par l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC), où la santé est définie comme étant le résultat de l'ensemble des facteurs exerçant une influence déterminante sur la santé (MACS-NB, 2021). Ces facteurs sont liés au secteur de la santé, mais aussi à ceux de l'éducation, du revenu, de l'emploi, de l'environnement, de la sécurité publique, etc.

L'approche des déterminants de la santé est reliée à l'approche intersectionnelle. L'effet cumulatif de certains facteurs de risque peut affecter négativement l'inclusion sociale des personnes âgées et provoquer l'isolement social. Les données démontrent que les personnes âgées vivant seules, dans une région rurale, avec un faible revenu et niveau d'éducation, s'identifiant comme 2ELGBTQIA+ et étant racisées (nouveaux arrivant.e.s et autochtones) sont plus à risque de vivre de l'isolement social.



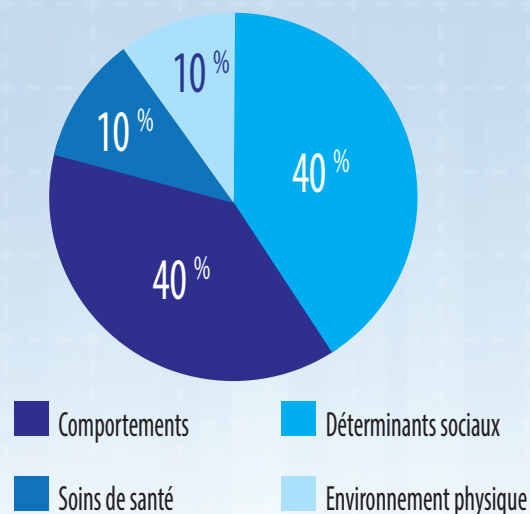
« Des facteurs comme la capacité fonctionnelle limitée, l'incapacité à s'affirmer et à s'exprimer et les problèmes liés à l'organisation finissent par affecter la santé des individus. »

Claude Snow

L'approche de santé de la population du Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick (CSNB) permet de mieux comprendre l'impact des différents déterminants sur la santé des individus. L'incidence de l'accès aux soins de santé est de 10 % sur l'état de santé d'une personne et le taux d'incidence est le même quant à l'environnement physique. Les comportements ((alimentation, activité physique, santé mentale, etc.) et les déterminants sociaux (soutien social, éducation, emploi, revenu, genre, race et racisme, culture, etc.) ont une incidence plus prononcée, soit de 40 % chacun.

Cela signifie que 90 % de l'état de santé d'une personne est influencé par la communauté et seulement 10 % par le système de santé. Un mauvais état de santé, physique et mental, est relié à un risque accru d'exclusion et d'isolement social.

Déterminants de la santé

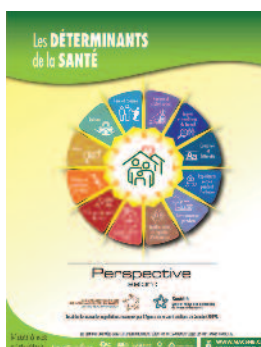


Il est donc important de continuer à promouvoir le « travailler ensemble », afin de développer des initiatives favorisant l'inclusion sociale des personnes âgées acadiennes et francophones.



Carnet de bord des déterminants de la santé

Présente les 12 déterminants de la santé en proposant des gestes à poser pour agir sur chaque déterminant.



Fiches sur les déterminants de la santé

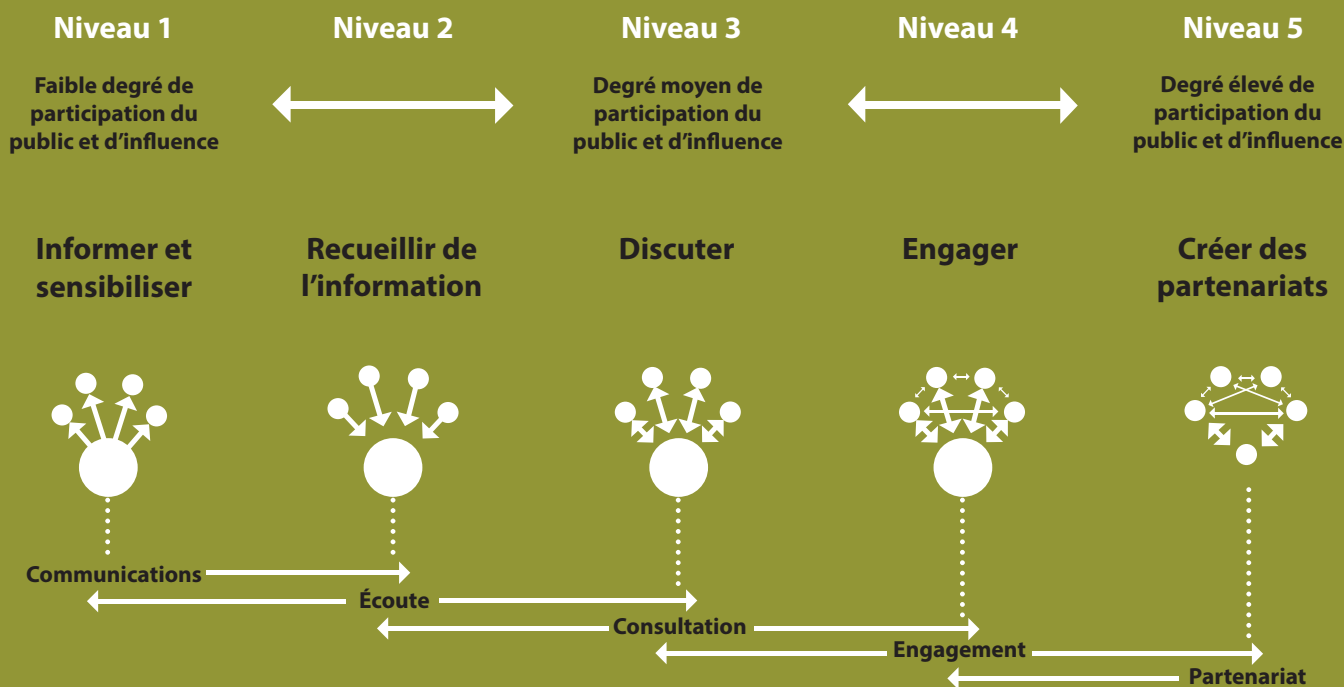
Présente l'appellation et la définition renouvelée de chaque déterminant de la santé.

Engagement citoyen et communautaire (ou le « travailler ensemble »)

L'inclusion sociale passe sans contredit par l'engagement des parties prenantes, dans ce cas-ci des personnes aînées francophones et acadiennes. Il ne s'agit pas seulement d'animer une population ciblée au sein d'une communauté, mais bien d'encourager et de faciliter une participation représentative de cette population dans l'organisation des activités leur étant offertes.

Il existe diverses formes d'engagement (Annexe A), tel que présenté dans l'outil *Cap vers l'engagement réussi entre communautés et système*, publié en 2021 par le MACS-NB.

Continuum de participation du public de Santé Canada



Santé Canada (2000)

« Ce sont les gens qui vivent une situation qui en sont les experts. Ils et elles doivent être impliqués lorsqu'il est question de leur réalité, de leurs besoins, de leur santé, de leur mieux-être. »

Cap vers l'engagement réussi entre communautés et système, MACS-NB (p. 27)

L'engagement personnel vise l'amélioration de son mieux-être personnel, l'engagement social vise l'amélioration des conditions de vie des habitant.e.s d'un quartier, d'un village ou d'une région, et l'engagement citoyen vise l'amélioration des systèmes, par exemple le système de santé. Dans cette publication, l'engagement se situe au niveau personnel et social.

Le MACS-NB s'est souvent inspiré du Continuum de participation du public de Santé Canada, où 5 niveaux de participation et d'influence sont présentés, allant d'un faible degré de participation du public (informer et sensibiliser), vers le degré le plus élevé (créer des partenariats).

*« IL FAUT AVANT TOUT METTRE
L'ACCENT SUR LE VIVRE
ENSEMBLE.*

Par l'intermédiaire de la personne aînée, il faut s'assurer de transmettre les savoirs aux générations suivantes et de mettre à profit les talents et les forces déjà présentes dans la communauté. Il est important de rassembler les gens de différentes générations et de différentes cultures, afin de renforcer la coopération, le sentiment d'appartenance et de tisser des liens sociaux forts. »

Léo-Paul Pinet



Il est important de garder en tête le degré de participation souhaité des personnes âgées francophones et acadiennes au sein des initiatives développées, afin que l'inclusion sociale s'inscrive dans la pérennité des valeurs de l'organisation et de ses activités. Une perspective intéressante a été développée par Valois Robichaud afin de démontrer les divers stades d'engagement des personnes âgées. M. Robichaud considère que la retraite est une période qui offre de nouvelles possibilités, comme les personnes âgées sont des citoyens et citoyennes des temps libérés. Elles peuvent toutefois se désengager face aux modèles traditionnels des regroupements.



Voici les 5 stades d'engagement de la personne âgée, selon Valois Robichaud :

1. Sa place au sein de la communauté est claire et précise pour tout le monde, incluant la personne âgée elle-même.
2. Ses connaissances et expériences sont valorisées et elle joue un rôle de leader au sein de la communauté.
3. Elle dispose d'un certain niveau d'influence qui lui permet d'occuper pleinement son rôle au sein de la communauté.
4. Elle transfère ses connaissances et expériences. Une collaboration avec les nouveaux leaders se crée.
5. C'est la séparation ou une période d'adaptation. Soit le sentiment d'appartenance qui motivait l'engagement est parti et la personne se désengage face à sa communauté, ou la personne continue à s'engager en acceptant un nouveau rôle.



Cap vers l'engagement réussi entre communautés et système

Outil permettant de cerner les balises d'un engagement réussi entre les communautés et le système.

Présente les éléments clés pour préparer les membres de la communauté à exercer leur rôle de façon optimale visant un engagement communautaire significatif.

INCLUSION, EXCLUSION ET ISOLEMENT SOCIAL

On ne peut parler d'inclusion sociale sans parler de sa contrepartie, soit l'exclusion sociale. L'isolement social, particulièrement chez les personnes âgées, est également une problématique reliée à ces deux concepts.



EXCLURE, c'est empêcher l'autre de participer et le tenir à l'écart.

INCLURE, c'est aller le chercher et l'intégrer, donc lui faire une place et lui donner l'occasion de participer à la vie communautaire.

Inclusion sociale

L'inclusion sociale... une question d'attitude!

L'inclusion sociale est un concept qui permet d'assurer une participation égalitaire et équitable de toutes les personnes de la société, malgré leurs différences. Cette inclusion n'est pas le fruit du hasard, elle est présente grâce à des réflexions et des efforts constants, afin de s'assurer que personne ne soit exclu.

L'approche inclusive consiste à diminuer les barrières qui excluent et qui limitent la participation. Elle favorise aussi l'accès et la

participation de tout le monde. Elle s'appuie sur le fait que dans la société, les gens ont une diversité de besoins, de moyens financiers, de forces et de limites. Elle invite à chercher une formule qui permette de rejoindre chaque personne dans ce qu'il ou elle vit.



UNE SOCIÉTÉ INCLUSIVE DES PERSONNES ÂÎNÉES ACADIENNES ET FRANCOPHONES



Catégories adaptées librement des facteurs de risque et groupes associés à l'isolement social et à la solitude, tel que présenté par le Conseil national des aînés (2014) et la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (2024).

La promotion de l'inclusion sociale passe par la reconnaissance de la diversité dans notre société. Accepter la diversité, c'est déjà promouvoir l'inclusion! Les promoteurs de cette approche équitable voient la communauté comme un ensemble de personnes dont les besoins, les moyens et les limites varient d'un individu à l'autre. L'accès équitable, l'inclusion et la participation sont, pour eux, une préoccupation constante.

Agir de façon inclusive veut dire :

- Réfléchir à notre attitude personnelle et à la culture de notre organisation envers les personnes âgées;
- Mettre fin aux préjugés que nous avons envers les personnes âgées;
- Reconnaître la diversité de nos communautés et accepter les différences;
- Voir la différence des personnes âgées comme une valeur ajoutée pouvant contribuer pleinement à notre société;
- Valoriser les savoirs et en favoriser le partage entre les diverses générations;
- Adapter nos structures et nos façons de faire pour mieux pouvoir accueillir et servir les personnes âgées, selon leurs besoins, moyens et limites;
- S'assurer que les personnes âgées soient impliquées dans les instances décisionnelles et/ou dans les processus de consultation, afin qu'elles puissent identifier leurs attentes et leurs besoins;
- Encourager nos comités, nos organismes, nos communautés et nos écoles à adopter de nouvelles pratiques pour encourager l'inclusion et favoriser la mise en œuvre d'activités intergénérationnelles pouvant bénéficier à tous et à toutes.

« L'intégration des personnes âgées à la vie communautaire ne se fait pas sans difficulté. Certains préfèrent que les personnes âgées aient des structures parallèles, plutôt que de les accueillir au sein des structures existantes, mais la seule façon efficace de leur donner la place qui leur revient est par la voie de l'inclusion. Il faut créer un environnement propice à la coopération. L'union des forces au sein d'une communauté peut aider à tisser des liens sociaux et à améliorer le bien-être des personnes âgées. »

Claude Snow



Exclusion sociale

L'exclusion sociale est un phénomène social par lequel certaines personnes (ou groupes de personnes) sont rejetées par la société, car elles sont jugées différentes en raison de leur âge, leurs problèmes de santé, leur genre, leur culture, etc. Les personnes âgées sont plus à risque de vivre de l'exclusion sociale à cause d'un ensemble de circonstances. Il est important de souligner que la plupart du temps, l'exclusion n'est pas voulue. Elle se produit en raison des règles, des façons de faire et des traditions établies.

L'exclusion sociale est bien sûr reliée à l'âgisme. En 1975, le Dr Robert Butler définissait l'âgisme comme « un processus par lequel des personnes sont stéréotypées et discriminées en raison de leur âge et qui s'apparente à celui du racisme et du sexisme. ».

Les personnes âgées qui vivent de l'exclusion sociale n'ont pas accès aux mêmes avantages que le reste de la population et donc, elles peuvent se sentir diminuées si elles n'ont pas l'impression de contribuer à la société. Leurs besoins sont peu entendus, parce qu'elles sont généralement absentes des lieux où se prennent les décisions. Il faut faire un effort constant afin d'examiner nos pratiques et s'assurer de ne pas exclure certains membres de la société.



Il est possible de distinguer au moins quatre formes d'exclusion sociale chez les personnes âgées :

- **L'exclusion personnelle**
se produit quand des personnes âgées ne participent pas à la vie communautaire parce qu'elles manquent de confiance et qu'elles ont des difficultés sur le plan personnel, par exemple des problèmes de santé ou le décès du ou de la partenaire.
- **L'exclusion circonstancielle**
se produit quand des circonstances, telles que la perte de capacité ou devenir un-e proche aidant-e, conduisent à l'exclusion.
- **L'exclusion structurelle**
se manifeste quand les structures empêchent les gens qui ont des besoins particuliers d'accéder aux biens et services, par exemple quand les lieux choisis ne sont pas adaptés/accessibles ou quand un langage complexe est utilisé.
- **L'exclusion économique**
empêche les personnes à faible revenu de se faire entendre et de participer. La difficulté de se rendre aux activités dans les régions rurales ou l'offre d'activités payantes sont de bons exemples d'exclusion économique.



Les personnes retraitées et pré-retraitées désirent vieillir en demeurant actives.
À nous de les inclure...

Isolement social

L'isolement social est souvent défini selon deux critères, soit le fait d'avoir peu de relations sociales et/ou des relations sociales de moins bonne qualité avec les autres. Le concept est également associé au fait que les personnes âgées ont peu de rôles sociaux, ou encore à la sous-valorisation du rôle que peuvent jouer les personnes âgées au sein de la société.

Tout comme l'exclusion sociale, l'isolement social a des conséquences importantes sur la santé physique et mentale des personnes âgées.

En voici quelques exemples

(Emploi et Développement social Canada, 2016) :

- Un risque accru de décès prématuré;
- Un faible sentiment de bien-être;
- Une santé mentale fragile;
- Une qualité de vie réduite;
- Un mauvais état de santé général;
- Un plus grand nombre de chutes.

L'isolement social en quelques chiffres...

- 58 % des adultes canadiens de plus de 50 ans ont connu un certain degré de solitude et 41 % sont menacés d'isolement social (National Institute on Aging, 2023).
- L'isolement social augmente les risques d'un accident vasculaire cérébral de 32 %, de développer une forme de démence (plus de 50 %) et de décès (45 %) (Radio-Canada, 2024).
- Le manque de liens sociaux a des conséquences comparables à la consommation de 15 cigarettes par jour (Emploi et Développement social Canada, 2016).



Il est important de relever quelques facteurs de protection contre l'isolement social, car cela nous offre des pistes d'action concrètes pour guider nos interventions (Emploi et Développement social Canada, 2016) :

- Se sentir connecté aux autres et valorisé;
- Avoir le sentiment de jouer un rôle utile dans la société;
- Être en bonne santé physique et mentale;
- Avoir accès à des moyens de transport;
- Avoir accès à des services de santé et d'action communautaire;
- Avoir un réseau social d'entraide;
- Vivre dans un quartier où l'on se sent en sécurité.

« C'est une crise de santé publique (isolement social) et c'est beaucoup plus courant qu'on ne le voit avec ces chiffres. Une partie de la population touchée par l'isolement n'est pas celle qui répond aux sondages. [...] Il faut changer la manière dont on a fait les choses jusqu'à présent. »

Dre Suzanne Dupuis-Blanchard, directrice du Centre d'études du vieillissement de l'Université de Moncton, tiré d'un article de Radio-Canada (2024).

Plusieurs stratégies ont également été développées par la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (2024) afin d'avoir une incidence positive sur le lien social dans les établissements de soins de longue durée :

- Utiliser la technologie pour communiquer;
- Créer des occasions d'expression créative;
- Offrir des occasions de faire de l'exercice;
- Jardiner, à l'intérieur ou à l'extérieur;
- Maintenir les pratiques religieuses et culturelles;
- Participer à des visites avec des animaux;
- Se remémorer des événements, des personnes et des lieux;
- Rire ensemble.



TRUCS ET ASTUCES

Voici quelques exemples de bonnes pratiques inclusives à adopter dans la mise en œuvre d'initiatives.

Quelques considérations afin de bien positionner l'inclusion sociale des personnes âgées :

- Il faut comprendre que les personnes âgées ne cherchent pas tant à « faire des choses » qu'à « être » avec les autres et partager avec eux leur expérience de vie.
- Le partage des connaissances avec les générations suivantes est une alliance qui profite à tous et toutes, comme un patrimoine immatériel à préserver et à faire connaître. Il faut donc toujours réfléchir à des possibilités de mettre en lien les diverses générations.

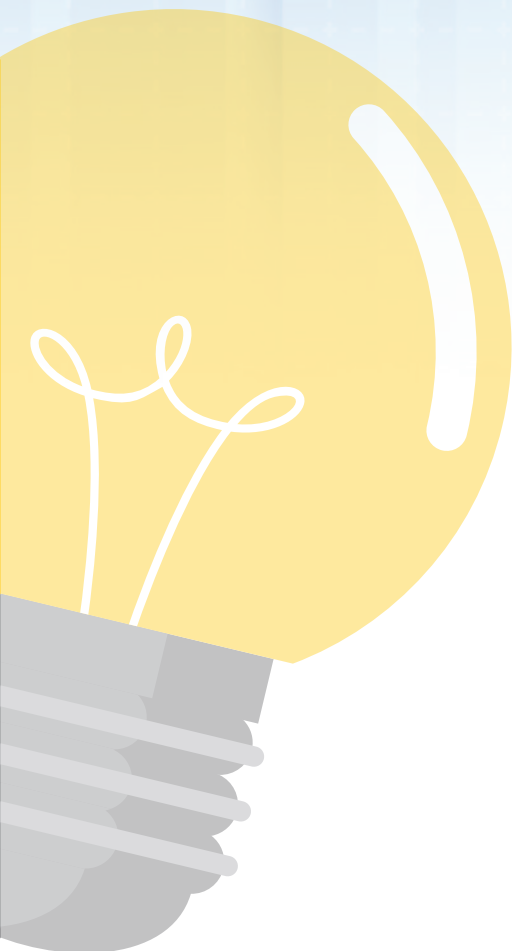
Communication :

- Utilisez toujours un langage clair, simple, accessible et précis. Ceci inclut également l'animation et les présentations offertes.
- Lorsque possible, limitez le texte et utilisez des éléments graphiques pour offrir de l'information (images, icônes, etc.).
- Optez pour des gros caractères faciles à lire sur tous vos outils de communication, y compris les réseaux sociaux et les sites Internet. Utilisez également des polices de caractères accessibles (Helvetica, Courier, Arial et Verdana).
- Assurez-vous, dans le cadre d'événements, d'avoir des micros pour le son et que les présentations soient affichées clairement.
- Rappelez-vous que les personnes âgées utilisent de plus en plus les réseaux sociaux et les technologies de l'information.
- Assurez-vous d'utiliser des moyens de communication efficaces et diversifiés : babillards communautaires, radio, kiosques d'information, bibliothèques, journaux, réseaux sociaux et Internet.
- Utilisez un langage inclusif, pour rejoindre divers groupes de personnes (dont les personnes issues de l'immigration, les membres de la communauté 2ELGBTQIA+, les gens des Premières Nations, etc.). Souvenez-vous que les référents et repères culturels peuvent être différents.
- Dans la promotion d'événements, mentionnez les mesures d'inclusion, afin de rassurer les personnes âgées et inciter leur participation.



Accessibilité et participation

- Assurez-vous que l'environnement physique et social des événements soit accueillant.
- Établissez les conditions favorables à la participation : ascenseurs, portes larges et automatiques, rampes d'accès, espaces de stationnement à proximité, etc.
- Choisissez des endroits non intimidants et faciles à trouver au sein de la communauté.
- Organisez l'espace physique des salles de rencontres de manière à accommoder les gens qui ont une mobilité réduite ou diverses contraintes sur le plan physique.
- Prévoyez assez de temps pendant les pauses, afin d'accommoder les personnes qui ont des besoins particuliers.
- Identifiez les organisateurs et/ou les responsables de l'animation, afin que les gens puissent leur poser des questions.
- Regroupez les services dans un même endroit, afin d'éviter des déplacements (avec des heures d'ouverture souples).
- Offrez des activités gratuites et lorsque ce n'est pas possible, demandez un prix équitable ou sous forme de don.
- Gardez les coûts de déplacement à un minimum ou même offrir du co-voiturage et/ou un service de transport. Faites la promotion des services de transport déjà existants dans votre communauté.
- Respectez les heures de début et de fin, afin de faciliter le transport des personnes âgées et les dispositions prises à l'avance.
- Démontrez de la flexibilité (heure, lieu, durée, etc.) et favorisez des modèles de participation souples et accessibles.



Consultation

- Développez des processus qui assurent l'implication des personnes âgées au sein des instances décisionnelles, par exemple comité organisateur ou groupe de travail, etc.
- Assurez-vous que les personnes âgées soient impliquées dans les consultations visant à identifier des attentes et des besoins ou pour solliciter leur avis.
- Mettez en place des moyens pour que les personnes âgées puissent participer à l'élaboration de solutions avantageuses pour répondre à leurs besoins, c'est la société dans son ensemble qui en bénéficiera.
- Offrez des possibilités pour que les personnes âgées puissent partager leurs besoins, préoccupations et insatisfactions : fiches de suggestions, boîtes de commentaires, adresses électroniques, numéros de téléphone, sondages sur les réseaux sociaux, etc.
- Évaluez la satisfaction envers les événements ou les initiatives organisés, dans un objectif d'amélioration continue.
- Consultez les personnes âgées sur les meilleurs moyens de communication à utiliser, afin de s'assurer de les rejoindre.



PRATIQUES INSPIRANTES

L'objectif premier de cet outil est de stimuler les gestes en faveur de l'inclusion sociale des personnes âgées acadiennes et francophones. Des pratiques inspirantes favorisant des services d'accompagnement, le développement de liens sociaux et le maintien à domicile sont présentées dans cette section afin d'illustrer des exemples concrets de réussite en inclusion sociale.

Plusieurs communautés ou municipalités développent de nouvelles façons de répondre aux besoins des personnes âgées. Les pratiques recensées ne sont que des exemples parmi tant d'autres. Toute initiative permettant de diminuer l'exclusion et l'isolement social, ainsi que leur impact, est pertinente. Ces pratiques novatrices ouvrent une fenêtre sur l'inclusion sociale des personnes âgées.

Municipalité/Communauté amie des aînés (MADA-CADA)

MADA/CADA est un mouvement très fort au Nouveau-Brunswick qui vise à inciter les communautés à encourager la participation des personnes âgées et à rendre les villes/communautés favorables à leurs besoins. Les activités réalisées dans le cadre de ce mouvement sont variées et permettent d'améliorer le mieux-être des personnes âgées dans divers aspects, soit la création de répertoires de services, l'organisation d'une semaine des aîné.e.s, l'aménagement de sentiers de marche ou de raquette et de parcs d'exercices extérieurs, la création de services de transport et de livraison, des activités intergénérationnelles comme des visites aux établissements de soins de longue durée, etc.



Association francophone
des aînées et aînés
du Nouveau-Brunswick

Pour plus d'information sur le mouvement MADA/CADA, vous pouvez consulter le site Internet de l'Association francophone des aînées et aînés du Nouveau-Brunswick : www.afanb.org

Initiatives intergénérationnelles avec les écoles

Plusieurs initiatives sont développées dans les écoles du Nouveau-Brunswick afin de favoriser le développement de liens et la passation des savoirs entre les personnes âgées et les jeunes. En voici quelques exemples; cependant, ces initiatives peuvent prendre plusieurs formes, il suffit de laisser libre cours à sa créativité!

- Le projet « Aînés branchés » développé par l'école Le Mascaret de Moncton vise à jumeler des jeunes avec des personnes de 50 ans et plus pour les aider à utiliser leurs appareils électroniques, ce qui est une expérience enrichissante pour les deux générations.
- L'école communautaire Terre des Jeunes de Paquetville a aménagé une piste de marche intergénérationnelle, qui est située à la fois près du terrain de jeux de l'école et celui du Manoir Édith-B.-Pinet. Cet endroit peut accueillir tous les groupes d'âge, y compris les gens à mobilité réduite.
- Pendant la pandémie, l'école Abbey-Landry de Memramcook a développé une collaboration avec les foyers de soins de Memramcook et de Sackville, sous le nom « Opération compassion ». La création de courtes vidéos et divers projets artistiques ont permis d'agrémenter le temps des Fêtes, à la fois des jeunes et des personnes âgées.
- Les élèves de l'école Sainte-Thérèse de Dieppe ont décidé d'agir en créant des petits moments de bonheur pour les personnes âgées vivant dans les foyers de soins de la région. Ces gestes de bienveillance ont pris la forme de cartes de Noël contenant des messages positifs et la présentation d'un petit spectacle virtuel qui a été offert à trois foyers de soins de Dieppe.

« Une société progressive et inclusive cherche activement à solliciter la sagesse et le vécu des aînées et aînés tout en valorisant les rêves et les contributions des jeunes. Quelle belle mission. »

Norma Dubé, présidente, Association francophone des aînées et aînés du Nouveau-Brunswick



Accueil de jour



Le Centre de Bénévolat de la Péninsule Acadienne (CBPA), en collaboration avec le ministère du Développement social et le Réseau de santé Vitalité, a trouvé un moyen efficace de rompre l'isolement en offrant des activités sociales et récréatives dans des centres d'activités appelés « Accueil de jour ». En créant un environnement communautaire axé sur la prévention, l'intervention et l'éducation, ces partenaires contribuent au mieux-être des participant.e.s tout en encourageant leur maintien à domicile. Les activités se déroulent en groupe, dans des lieux pratiques et accessibles, gratuitement, selon un horaire établi. Les participants et participantes bénéficient de contacts sociaux, reçoivent des informations utiles, ont accès à la bibliothèque et participent à des activités dans le domaine de la musique. Cette formule favorise la création de liens dans une ambiance conviviale, mettant ainsi un frein à l'exclusion et à la solitude des personnes âgées.

Foyer de soins sans murs



L'inclusion peut parfois être réalisée sans ajouter de nouvelles infrastructures, rendant ainsi les installations existantes accessibles à un plus grand nombre de personnes. Le modèle « Foyer de soins sans murs » est novateur en ce sens qu'il permet aux personnes âgées et aux personnes à mobilité réduite de bénéficier de certains soins et services dispensés au niveau résidentiel et ce, tout en demeurant à leur domicile. Les services offerts sont variés, tels que des bains, l'aide à la prise de médicaments, l'accompagnement aux rendez-vous, à l'épicerie et aux services religieux, le repas du midi et des activités de socialisation. Un service de navette est offert aux personnes qui n'ont pas de moyen de transport pour les conduire à la résidence.

Politique de la famille et des aîné.e.s

La municipalité d'Atholville (aujourd'hui partie de la municipalité de Campbellton), qui comprend les régions avoisinantes de Val-d'Amour et de Saint-Arthur, a décidé d'adopter une politique favorisant le mieux-être des familles et des aîné.e.s de la communauté. Cette politique stipule que les préoccupations des familles et des personnes âgées seront au cœur de ses priorités. Elle vise à encourager la collaboration et l'entraide, à développer des moyens de communication et de diffusion efficaces et adaptés et finalement, à accroître la participation des familles et des aîné.e.s à la vie communautaire.



Balades en triporteur

La Ville de Dieppe offre aux personnes âgées un service de triporteur (un vélo à trois roues pour deux passagers) qui leur permet de se déplacer gratuitement au sein de la municipalité. Le but ultime est de lutter contre l'isolement des personnes âgées et d'accroître leur participation aux activités communautaires, tout en favorisant les échanges intergénérationnels entre les jeunes et les aîné.e.s. Le projet est unique en son genre en ce sens qu'il est géré par des élèves du secondaire. Grâce à ce service, les personnes âgées peuvent se rendre dans des endroits où elles ne pouvaient se rendre auparavant en raison de leur mobilité réduite. Les balades de plaisance ou utilitaires sont d'une durée moyenne de 30 à 60 minutes. Certain.e.s en profitent pour aller faire leurs courses ou se rendre à leurs rendez-vous, tandis que d'autres s'en servent pour parcourir les sentiers, assister à des événements culturels, participer au Tintamarre ou encore aller voir des spectacles en plein air au centre-ville.





Parc de remise en forme pour personnes âgées

Le comité MADA/CADA de la Ville de Beresford (maintenant intégrée à la municipalité de Belle-Baie) a aménagé un parc extérieur spécialement conçu pour l'activité physique des personnes âgées. Le parc comprend une douzaine de stations d'exercices, des bancs, des échelles horizontales, des barres parallèles à géométrie variée et des équipements qui offrent une résistance adaptée à divers types d'utilisateurs et utilisatrices. Chaque appareil est muni d'un mode d'emploi et de panneaux suggérant des échauffements et des étirements avant et après l'activité physique. Bien que le parc soit conçu pour les personnes âgées, il est ouvert au grand public. Il contribue à l'inclusion sociale des aîné.e.s, car c'est un lieu de rencontre qui fait maintenant partie de leur quotidien.



Marche et Centre de conditionnement physique

Plusieurs initiatives existent dans la province afin d'offrir des occasions de rencontres entre les personnes âgées afin de diminuer l'isolement social. On peut penser, par exemple, à la communauté rurale de Cocagne (maintenant dans la municipalité de Beausoleil) qui fait la promotion de la marche et voit à encourager les sorties de groupes, ainsi que les activités intergénérationnelles. Le Village de Saint-Isidore (faisant maintenant partie de la municipalité des Hautes-Terres) a ouvert le Centre Action Santé, un organisme sans but lucratif qui vise le mieux-être général des individus. Il permet aux gens de toutes les générations de faire de l'exercice en toute sécurité et un anneau de marche intérieur est disponible, ce qui permet aux gens de se rassembler dans une atmosphère agréable et inclusive.

La Barque

Un groupe de citoyens et citoyennes du Village de Pointe-Verte (maintenant dans la municipalité de Belle-Baie) s'est retroussé les manches afin de donner une deuxième vie à l'école de la région. La Barque est une coopérative d'entraide communautaire devenue un terreau fertile où chaque personne y trouve son compte. Rien ne se perd : le savoir-faire se transmet de génération en génération et le mieux-être est bien servi. L'occasion de socialiser permet de briser l'isolement chez les personnes âgées et de se sentir utiles auprès des plus jeunes. Les jeunes acquièrent de nouvelles connaissances et les personnes âgées découvrent une nouvelle façon de partager avec les plus jeunes les fruits de leurs expériences. La coopérative organise des ateliers de formation, des cours de menuiserie, de sculpture, de couture et d'art culinaire. Il s'agit d'un bel exemple d'une initiative communautaire qui met les talents et l'expérience des personnes âgées au service des plus jeunes, et qui fait en sorte qu'en fin de compte, c'est toute la communauté qui en profite.



Les talents des aîné.e.s de che'nous

Ce projet a été mis en œuvre par la Société culturelle de la Vallée de Memramcook et vise à promouvoir le talent des personnes âgées de leur communauté. Dans un premier temps, une série de photos ont été exposées pour mettre en vedette les personnes âgées et leurs talents. La Société a aussi produit cinq vidéos qui valorisent le savoir des personnes âgées. Le projet « Correspondons avec nos aînés » a été conçu pour transmettre un message aux personnes âgées en résidence, que ce soit par lettre, dessin ou simple carte. La municipalité de Memramcook a voulu créer un milieu de vie qui favorise le vieillissement actif des personnes âgées. Elle désire épauler et accompagner les différents organismes et associations dans leurs activités, que ce soit le Souper théâtre des Dames d'Acadie, les activités à la bibliothèque, l'initiative « Semer dans la Vallée » et d'autres projets de ce genre.



Zoomers en mouvement



L'activité physique présente de nombreux avantages pour la santé et aide à maintenir l'autonomie. C'est pourquoi il est important d'encourager l'activité physique chez les 50 ans et plus. Le Centre de santé Noreen-Richard, qui fournit des soins de santé primaires aux personnes âgées francophones de Fredericton, l'a bien compris. Il a mis à profit son expertise afin de faciliter la première version en français du programme Zoomers en mouvement en recrutant et formant des instructeurs francophones. Le Centre croit qu'il est essentiel de se munir de bons programmes en place pour aider les personnes âgées à demeurer autonomes le plus longtemps possible, maintenir une bonne qualité de vie et prévenir les chutes. Un programme d'exercices peut avoir des retombées positives sans beaucoup d'équipement : des chaises, des ballons et des bandes de résistance suffisent à la tâche. Des informations relatives à la santé sont offertes et des liens socioculturels se développent, ce qui permet de diminuer l'isolement des personnes âgées. Le modèle est également mis en œuvre par le Centre de santé communautaire Saint-Joseph (CSCSJ) et cinq sites de Zoomers en mouvement ont été mis en place dans les communautés de Dalhousie (maintenant partie de Baie-des-Hérons) et Campbellton.

Voisins Secours



Le programme Voisins Secours prend la forme d'une collaboration entre un établissement de soins de longue durée et les citoyen.ne.s vivant à proximité de cet établissement, afin de mettre en sécurité les personnes âgées en cas d'urgence. Le programme a vu le jour au Québec et a été repris dans certains endroits au Nouveau-Brunswick, dont la Ville de Beresford (maintenant dans la municipalité de Belle-Baie). Lors d'un incendie, par exemple, la personne âgée est accueillie à la sortie de l'établissement et hébergée temporairement par une famille à proximité pendant que les pompiers et pompières combattent l'incendie. Ce programme est un bel exemple de solidarité sociale et a pour effet de rassembler la communauté.

La Croisée et espace des aîné.e.s

L'Association Régionale de la Communauté francophone de Saint-Jean (ARCf) a aménagé en 2023 un nouvel espace, nommé La Croisée, permettant d'accueillir les francophones et les diriger vers les différents services offerts sur place ou ailleurs dans la communauté. On y retrouve entre autres un service d'appui pour les personnes aînées, un programme d'achat de fruits et légumes à prix réduit, un service d'appui à la famille, un service d'appui pour les nouveaux arrivant.e.s, etc. La Croisée offre une multitude de services sous un même toit, facilitant ainsi l'accès aux ressources pour la communauté francophone de la région. Il y a également une salle de ressources, ainsi qu'une salle de rencontres.



Grâce à une collaboration entre l'ARCf et le Club Arc-en-ciel 50+, un espace des aîné.e.s a été aménagé pour offrir des activités aux membres du Club. Le local est accessible par ascenseur, une cuisine est disponible et les heures d'ouverture sont flexibles. Des événements sont organisés afin de stimuler la participation (jeux, ateliers, etc.) et des repas y sont régulièrement offerts. Cet espace permet de briser l'isolement et de créer des liens sociaux entre les personnes aînées francophones et acadiennes de la région.

Bien vieillir chez soi

Bien vieillir chez soi Cocagne a débuté en 2020 comme un projet-pilote mis en œuvre par le Centre d'études du vieillissement à l'Université de Moncton, le Comité Municipalité amie des aînés de Cocagne et plusieurs autres organismes de la région. L'initiative visait à créer un guichet unique de services de soutien communautaire, qui s'est développé sous forme d'organisme à but non-lucratif qui connecte les personnes aînées avec les services disponibles dans leur région et qui en développe de nouveaux afin de répondre à leurs besoins. Le projet permet aux personnes aînées de rester plus longtemps chez elles, d'améliorer leur qualité de vie et de rester actives dans leur communauté. L'initiative favorise également un modèle de communauté solidaire de ses personnes aînées.



Un guide d'accompagnement a été développé afin de faciliter le développement de guichet unique de services tel que Bien vieillir chez soi Cocagne:
www.umoncton.ca/cev/node/33

RENDEZ-VOUS *mieux-être* 50+

Rendez-vous mieux-être

L'Association francophone des aînées et aînés du Nouveau-Brunswick organise, depuis plusieurs années, des Rendez-vous mieux-être partout dans la province. La programmation de ces Rendez-vous est très variée et inclut généralement des ateliers, des conférences, des kiosques, de l'animation musicale et bien d'autres. Cette formule est très populaire auprès des personnes aînées et la fréquence de ces Rendez-vous permet aux participant.e.s de développer des amitiés, de maintenir des liens sociaux et d'apprendre des astuces pour améliorer leur santé et leur mieux-être.



CONCLUSION

Cet outil a positionné l'inclusion sociale des personnes âgées acadiennes et francophones dans les trois modèles préconisés par le MACS-NB, soit l'approche Communautés - Écoles en santé, les déterminants de la santé et l'engagement citoyen et communautaire.

Des trucs et astuces ont permis d'offrir des pistes concrètes afin d'améliorer les façons de faire pour les organisations qui souhaitent propager à grande échelle une culture durable de l'inclusion sociale.

Des pratiques inspirantes favorisant des services d'accompagnement, le développement de liens sociaux et le maintien à domicile ont été présentées afin de démontrer des exemples concrets de réussite d'inclusion sociale. L'objectif ultime demeure toujours de tenter par tous les moyens de diminuer l'exclusion et l'isolement social des personnes âgées, qui ont un grand impact sur leur santé mentale et physique. Le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick souhaite que ces informations et ces exemples vont inspirer et influencer plusieurs partenaires à développer à leur tour des initiatives en faveur d'une meilleure inclusion sociale des personnes âgées.

Il est important de souligner que chaque citoyen et citoyenne, organisation, école, communauté, entité municipale ou rurale, commission de services régionaux, institution, et même chaque personne âgée a un rôle à jouer en matière d'inclusion sociale.

Une piste à explorer sérieusement serait la création de carrefours des générations à l'intérieur des nouvelles municipalités, en collaboration avec les Commissions de services régionaux, dans le cadre de leur rôle de développement communautaire et social. Ces carrefours permettraient d'offrir une visibilité et même une disponibilité pour les services et programmes existants qui peuvent contribuer au mieux-être de toutes les générations, incluant la jeunesse, les personnes âgées et tout ce qui est au centre et qui est parfois laissé de côté. Cette initiative mettrait de l'avant le « vivre ensemble » idéal, qui se construit en se mobilisant et en travaillant ensemble afin que la communauté en ressorte toujours plus forte et solidaire!



Vivre dans un milieu inclusif, c'est un droit pour toutes les personnes âgées!



Nous pouvons faire une différence, une personne âgée à la fois, un geste à la fois!

RÉFÉRENCES ET BIBLIOGRAPHIE

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées. (2024).

LIGNES DIRECTRICES CLINIQUES CANADIENNES SUR L'ISOLEMENT SOCIAL ET LA SOLITUDE CHEZ LES PERSONNES ÂÎNÉES.

Disponible au : https://ccsmh.ca/wpcontent/uploads/2024/02/WEB_CCSMH_Clinical_Guidelines_SOCIAL_ISOLATION_French_FINAL.pdf

Conseil national des aînés. (2014).

RAPPORT SUR L'ISOLEMENT SOCIAL DES ÂÎNÉS 2013-2014.

Disponible au : <https://www.canada.ca/fr/conseil-national-aines/programmes/publications-rapports/2014/isolement-social-aines.html>

Le Devoir. (2023).

FAVORISONS L'INCLUSION SOCIALE DES ÂÎNÉS.

Disponible au : <https://www.ledevoir.com/opinion/idees/799118/idees-favorisons-inclusion-sociale-aines>

MACCOURT, P. pour le Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînés. (2021).

ISOLEMENT SOCIAL DES ÂÎNÉS. VOLUME 1, COMPRENDRE L'ENJEU ET TROUVER DES SOLUTIONS. EMPLOI ET DÉVELOPPEMENT SOCIAL CANADA.

Disponible au : <https://www.canada.ca/content/dam/esdc-edsc/documents/corporate/partners/seniors-forum/social-isolation-toolkit-vol1/SISI.volume1.fre.pdf>

Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick. (2021).

CAP VERS L'ENGAGEMENT RÉUSSI ENTRE COMMUNAUTÉS ET SYSTÈME.

Disponible au : https://www.macsnb.ca/document/WEB_Guide%20balises%20engagement.pdf

Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick. (2010).

GUIDE PRATIQUE : BÂTIR UNE COMMUNAUTÉ EN SANTÉ POUR AGIR EN PROMOTION DE LA SANTÉ.

Disponible au : <https://www.macsnb.ca/publication/130/file/Batir%20communaute%20web.pdf>

Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick. (2019).

POUR MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE! MODÈLES ET PRATIQUES FAVORISANT LE RAPPROCHEMENT ENTRE LES COMMUNAUTÉS ET LE SYSTÈME.

Disponible au : https://www.macsnb.ca/document/WEB_Manuel%20communautes.pdf

Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick. (2021).

TOUR D'HORIZON SUR LE THÈME DES DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ.

Disponible au :

<https://www.macsnb.ca/document/Un%20tour%20dhorizon%20sur%20les%20determinants%20de%20la%20sant%20NB1.pdf>

Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick.

UNE POLITIQUE POUR L'INCLUSION SOCIALE... POURQUOI PAS?

Disponible au : <https://www.macsnb.ca/publication/137/file/Inclusion%20process%20web.pdf>

Radio-Canada. (2024).

ISOLEMENT DES ÂÎNÉS : MISER SUR UNE « PRESCRIPTION SOCIALE » AU LIEU DES MÉDICAMENTS.

Disponible au : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2053248/aines-sante-mentale-isolement-solitude>

SNOW, C. (2023).

TRAVAUX DE RECHERCHE SUR L'INCLUSION SOCIALE DES PERSONNES ÂÎNÉES.

ANNEXE A

(Tel que présenté à la page 7 du document

Cap vers l'engagement réussi entre communautés et système)

Comparatif de divers types d'engagement individuel selon partenaires,
niveau d'influence et exemples de retombées possibles

TYPE ENGAGEMENT	EXEMPLE	PARTENAIRES POSSIBLES ET NIVEAU D'INFLUENCE	EXEMPLE DE RETOMBÉES POSSIBLES
PERSONNEL	Être actif physiquement 30 minutes à chaque jour	Partenaire : individuel Influence : individuelle	Santé personnelle améliorée Sentiment de bien-être ressenti face à l'atteinte de son objectif personnel
SOCIAL	Créer un groupe de marche dans sa communauté	Partenaires possibles : • un citoyen - une citoyenne • des entreprises locales aidant à la mise en oeuvre de l'initiative • le personnel du secteur de loisirs de la municipalité • les membres de sa communauté Influence : individu vers communauté	Le citoyen / la citoyenne se réjouit d'avoir contribué à créer un groupe de marche. Les membres de la communauté sont actifs ensemble. Ils créent des liens entre eux. Sentiment de contribuer au mieux-être collectif
CITOYEN	Siéger au comité pour l'aménagement des installations de sports et de loisirs de ma région	Partenaires possibles : • gestionnaires des installations de sports et de loisirs de la région • citoyens et citoyennes représentant les groupes communautaires concernés • élu.e.s municipaux • représentant.e.s du monde des affaires, des sports et des loisirs • décideur.e politiques Influence : citoyen et citoyenne vers système	Un citoyen / une citoyenne accepte de représenter un groupe de la communauté de sa région. Une variété de partenaires participe au comité d'aménagement des installations. Le comité est l'auteur des directives et politiques élaborées et partagées.