

Des cafés citoyens donnent la parole aux aînés

Sherbrooke, le 11 décembre 2017 — En marge de la campagne électorale municipale de l'automne, plus d'une vingtaine d'aînés ont participé à deux cafés citoyens dans le cadre d'un projet de la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie.

Pourquoi tenir des cafés citoyens avec des aînés?

Les cafés citoyens visent à promouvoir la participation sociale et citoyenne des aînés.

En plus d'être un lieu d'échange sur les questions municipales, l'activité *Café citoyen* de la Table régionale permet aux participants de rafraîchir leurs connaissances quant aux responsabilités propres aux divers paliers de gouvernement :

- Par exemple, la poste relève du gouvernement fédéral, la santé, du provincial, les parcs et le déneigement, de chaque municipalité.

Les interventions des participants démontrent qu'ils saisissent très bien la base des compétences municipales. Cela se voit nettement dans les réponses qu'ils donnent quand on leur demande de nommer ce dont ils sont satisfaits et ce qu'ils souhaitent améliorer dans leur ville ou leur village.



Que veulent les aînés?

En milieu rural comme en milieu urbain, les aînés parlent de la nécessité d'avoir un lieu de rencontre pour socialiser.

- D'ailleurs, les recherches démontrent clairement que les relations sociales ont un effet protecteur sur le taux de mortalité¹, selon la Dre Julianne Holt-Lunstad, professeure réputée de psychologie et de neuroscience. Apparemment attribuable à notre côté grégaire, cette envie de nous rassembler ne disparaît pas avec l'âge. Alors, il n'est pas surprenant que les aînés souhaitent autant briser l'isolement!

À Sherbrooke, les aînés aimeraient voir une bonne répartition des logements sociaux dans la ville. À Compton, ils souhaitent vivement augmenter le nombre de participants aux activités sociales et récréatives, dont le Club de marche. Partout, il est question de déneigement, de trottoirs et de passages pour piétons, car les déplacements sécuritaires demeurent un enjeu de taille. En effet, afin de pouvoir briser l'isolement, il faut être en mesure de se déplacer en toute sécurité à l'extérieur.

Comme le pouvoir municipal est celui qui est le plus près des gens, il n'est pas étonnant que ce type de préoccupations soit soulevé. « *Si les nouveaux élus choisissent de créer un pont avec les aînés en leur demandant directement ce qu'ils souhaitent voir dans leur municipalité, cela indiquera clairement qu'ils accordent une réelle importance à leur bien-être. S'il faut tout un village pour élever un enfant, aussi faut-il toute une communauté pour cheminer avec nos aînés!* » croit Fanie Lebrun, agente de concertation et animatrice des cafés citoyens.

Le réel pouvoir des élus

Puisque le pourcentage de personnes âgées augmente, les municipalités devront s'adapter pour répondre aux besoins de ce groupe.

Que ce soit par l'aménagement du territoire, par la mobilité ou par le développement communautaire, les municipalités jouent un rôle majeur dans la participation sociale. Les élus municipaux ont ainsi un réel pouvoir d'action sur le maintien de la santé et du bien-être des aînés.

Le savoir-faire citoyen

Le transport collectif, les commerces de proximité et l'offre des activités sociales contribuent à renforcer la participation des aînés². Pour assurer le développement ou le maintien de ces services dans la communauté, les aînés doivent se faire entendre du monde municipal.

Dans les cafés citoyens, les aînés énoncent de brillantes avenues pour améliorer leur qualité de vie. Il suffit de les écouter!

Assurer des conditions favorables

En Estrie, près de 65 000 personnes ont plus de 65 ans, soit 20 % de la population estrienne, ce qui est supérieur à la moyenne québécoise³.

Après les élections de novembre 2017, pourrions-nous poursuivre sur cette lancée en multipliant les échanges entre les nouveaux élus et les citoyens partout en Estrie? Serait-il envisageable de répéter l'expérience des cafés citoyens et de bâtir une relation aînés-élus pour les quatre prochaines années?

Est-ce que les besoins des aînés trouveront écho dans les nouveaux mandats? Comment les aînés pourront-ils se faire entendre pour obtenir des biens et services adaptés à leur milieu de vie et favorisant leur bien-être?

La réponse à ces questions réside dans la collaboration. Créons ensemble les conditions favorables à un vieillissement actif, agréable et convivial. Le municipal, c'est de la proximité à cultiver!



Participants au café citoyen de Compton

Le café citoyen de Compton a été tenu en partenariat avec le projet du Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook : *Communauté bienveillante pour les aînés* et dans le cadre de son activité *Café des aînés*.

Source et information :

Fanie Lebrun, agente de concertation
Projet Concertation PLUS
fanie.lebrun@aineseestrie.qc.ca
819-822-0204
www.aineseestrie.qc.ca



Daniel Naud, post-doctorant
sous la supervision de Mélanie Levasseur, Ph.D.
Centre de recherche sur le vieillissement
438-397-2506
daniel.naud2@usherbrooke.ca

Concertation PLUS est un projet de la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie, soutenu financièrement par le programme Québec ami des aînés (QADA). Concertation PLUS est un projet régional favorisant la participation sociale et citoyenne des aînés de l'Estrie.

Soutenu par le programme QADA
avec la participation



Réalisé par la Table régionale
de concertation des aînés de l'Estrie



La **Table régionale de concertation de l'Estrie (TRCAE)** regroupe les organismes, les associations et les groupements d'aînés de l'Estrie. Voix représentative des personnes aînées, la Table soutient la concertation entre ses membres et partenaires, agit comme relayeur d'information et porte les enjeux prioritaires des aînés dans le but d'améliorer leur mieux-être.

Le **Centre de recherche sur le vieillissement (CDRV)** a pour mission de produire et intégrer les connaissances sur les processus soutenant le vieillissement en santé et de faciliter l'adaptation de la société à ce défi complexe. Ainsi, les chercheurs du CDRV contribuent au développement de connaissances nouvelles pour prévenir, retarder et pallier le processus du vieillissement, ainsi que la perte d'autonomie des personnes âgées. La diffusion et l'application de ces connaissances dans les milieux cliniques et communautaires sont au cœur des activités du Centre, qui a notamment pour mission de former les futurs intervenants, chercheurs et cliniciens-chercheurs dans ce domaine.

[1] Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

[2] Levasseur, M., Cohen, A. A., Dubois, M.-F., Généreux, M., Richard, L., Therrien, F.-H., & Payette, H. (2015). Environmental factors associated with social participation of older adults living in metropolitan, urban, and rural areas: The NuAge study. *American Journal of Public Health*, 105(8), 1718-1725.

[3] Institut de la statistique du Québec (2016). Bulletin statistique régional, édition 2016, Estrie. Québec : ISQ. http://www.bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB01608FR_RA05_2016A00F00.pdf