

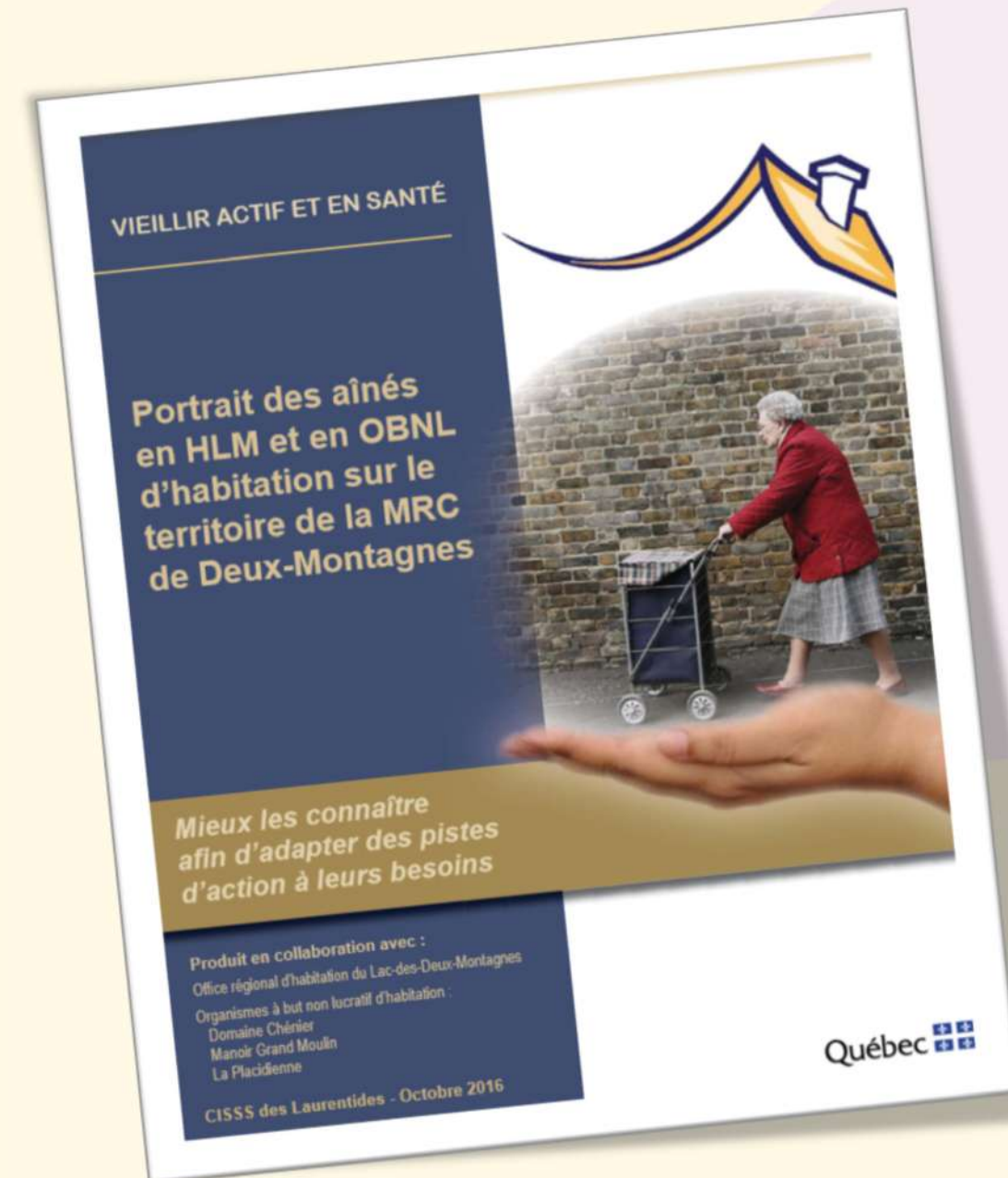


Dynamiser les milieux de vie d'aînés vivant en HLM et ONBL d'habitation

pour un vieillissement actif et en santé dans les Laurentides



GENÈSE



BUT

Favoriser le maintien ou l'amélioration de la santé, du bien-être et de la qualité de vie des personnes âgées vivant en HLM et ONBL d'habitation de la région des Laurentides afin qu'elles puissent demeurer à domicile, dans leur milieu de vie, le plus longtemps possible.

OBJECTIFS

- Partager l'expertise développée localement au niveau des milieux et des partenaires intéressés au projet.
- Mobiliser au minimum 12 milieux de vie, HLM et ONBL d'habitation, répartis dans la région des Laurentides.
- Planter des actions adaptées en fonction des besoins de chaque milieu à partir des thématiques déjà explorées.
- Viser la pérennité des activités par la mise en place d'un « Comité mieux-être chez soi » dans les milieux.

GOVERNANCE PARTAGÉE

- ⇒ **Le comité intégrateur** du projet dans les milieux de vie (FADOQ, DSP, OC, ONBL d'habitation, OMH-ORH d'habitation ainsi qu'un aîné bénévole);
- ⇒ **Le comité de soutien** avec le CISSS des Laurentides (organisation communautaire [OC] et santé publique [DSP]);
- ⇒ **Une chargée de projet** ainsi que deux **agentes de développement**;
- ⇒ **Plusieurs collaborateurs** : HLM et ONBL d'habitation, organismes communautaires, etc.;
- ⇒ **Les participants dans les milieux de vie.**

31 milieux approchés

20 projets en cours dans
17 HLM et 3 ONBL d'habitation

EXEMPLES D'ACTIVITÉS

- « Apprenons à mieux nous connaître » ;
- Yoga tout (yoga adapté sur chaise);
- Conte et réflexion « À la recherche du bonheur » ;
- Bacs-santé : « Je cultive mon bonheur » ;
- Repas communautaires, groupes de tricot, etc.;
- Faciliter l'achat de nourriture (livraison, groupes d'achats, etc.);
- Accès aux programmes FADOQ-RLS :
 - ◇ *Viactive*;
 - ◇ *Aîné-Avisé*;
 - ◇ *Proches aidants*;
 - ◇ *Ensemble contre l'intimidation*.

QUELQUES CONSTATS À CE JOUR

- ✓ La présence d'une intervenante sociocommunautaire facilite le lien avec les résidents. Le rôle de chacun doit cependant être expliqué et bien compris par les résidents et les intervenantes.
- ✓ Fonctionner par projet à courte échéance plutôt que de développer des comités. Les gens hésitent à s'engager à long terme.
- ✓ Arriver avec une ou deux propositions pour démarrer permet aux gens d'apprendre à travailler ensemble.
- ✓ Certaines habitudes de vie sont plus faciles à promouvoir (activité physique); d'autres demandent plus d'effort (saine alimentation).
- ✓ L'âge avancé est parfois un obstacle à la mobilisation et l'engagement des personnes.

1000 résidents touchés directement

TÉMOIGNAGES

- « *Se retrouver ensemble nous fait du bien, ça n'arrivait plus très souvent depuis quelques années.* »
- « *C'est satisfaisant de pouvoir choisir des projets qui nous ressemblent. Habituellement, on nous propose juste les mêmes activités plates pour les vieux.* »
- « *L'activité du conte est tellement enrichissante, ça me rejoint beaucoup. On n'est jamais assez heureux, pourquoi ne pas travailler un peu pour l'augmenter, notre niveau de bonheur?* »