

L'ISOLEMENT SOCIAL, UN ENJEU POUR TOUS!



**Collectif aînés
isolement social**
ville de Québec

L'ISOLEMENT SOCIAL



C'EST QUOI ?

L'isolement social c'est le fait d'avoir des contacts rares et de mauvaise qualité avec les autres.

QU'EST-CE QUI PEUT Y CONTRIBUER ?

Il existe des facteurs liés à l'individu et au contexte dans lequel il vit.



INDIVIDU

- Le revenu (précarité financière)
- Le genre
- La retraite
- L'éducation
- La diminution de la mobilité
- La détérioration de l'état santé physique, mentale ou cognitive (perte d'autonomie)
- L'éloignement des familles
- La perte du permis de conduire
- Vivre seul
- Être sans enfant
- Faire partie d'une minorité sexuelle (orientation sexuelle ou identité de genre)
- Être immigrant
- Vivre des pertes et des deuils (veuvage)
- Être proche aidant
- Vivre un déménagement



ENVIRONNEMENT

- Âgisme
- Survalorisation / culture du travail
- Sentiment de sécurité dans les lieux publics
- Aménagement des lieux publics et infrastructures peu adaptés
- Opportunités pour se développer et contribuer
- Vivre en milieu éloigné

Source : Adapté de FADOQ-RQCA, *Rejoindre, comprendre et accompagner les personnes âgées isolées. Une trousse d'accompagnement*, Québec. (à paraître)

EST-CE FRÉQUENT ? OUI !

- Environ **15 % des aînés** au Québec et au Canada sont isolés socialement.

QUELS SONT SES EFFETS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ ?

Les personnes isolées socialement

- ont un **taux de mortalité plus élevé** ;
- sont **plus à risque de maladies cardiovasculaires, de déclin cognitif et de maladies d'Alzheimer** ou maladies apparentées ;
- sont **moins susceptibles de maintenir ou d'adopter de saines habitudes de vie** (tabagisme, activité physique, alimentation).

L'isolement social peut aussi **accroître la sévérité des symptômes de dépression**.



LA PARTICIPATION SOCIALE

POUVONS-NOUS Y FAIRE QUELQUE CHOSE ? **OUI!**

- En encourageant la participation sociale.
- En participant socialement.
- En véhiculant une image positive du vieillissement.
- En s'impliquant dans des approches prometteuses comme celle adoptée par le *Collectif aînés isolement social ville de Québec* qui combine des actions variées comme : repérer et accompagner les personnes isolées ; offrir une gamme variée d'activités individuelles ou en groupe ; revisiter les croyances et attitudes envers le vieillissement ; et intégrer des activités visant une amélioration des milieux de vie (transport, environnement urbain, le bon voisinage, etc.).



Activités un à un
voir du monde, visiter des amis,
sorties entre amis, etc.



Activités collectives
chorale, troupe
de théâtre, etc.

Activités en groupe
sports, club sociaux,
cours de peinture, etc.



Bénévolat et aide informelle
bénévolat organisé selon
les intérêts de la personne.

Engagement citoyen et militant
s'investir dans une cause :
mouvement identitaire, etc.





NOS MEMBRES

Participer socialement a de nombreux effets positifs sur la santé et la qualité de vie.

Participer socialement c'est être en interaction avec d'autres.



L'isolement social n'est pas une fatalité!
cabducontrefort.quebec

Aînés-nous à vous aider! Présent dans votre quartier
cabducontrefort.quebec



RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE
VILLES ET VILLAGES
EN SANTÉ

Nos aînés au cœur du voisinage
rqvvs.qc.ca



TanGo
transportsviables.org



Institut sur le vieillissement
et la participation sociale des aînés
de l'Université Laval

Plan d'impact du Collectif
ivpsa.ulaval.ca



ainesis.villequebec@gmail.com
facebook.com/collectifainesquebec
ivpsa.ulaval.ca



Canada

Ce projet est financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du programme *Nouveaux horizons pour les aînés*.