Vieillir mieux chez soi, ça se prépare!

Centre de bénévolat SARPAD inc.
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

Mot de la directrice

En cette fin de période estivale, il me fait plaisir de vous informer que le projet *Vieillir mieux chez soi, ça se prépare!* se déploie à grande vitesse.

L'objectif de cette initiative est de garantir à chacune de nos personnes aînées l'accès aux informations et aux services nécessaires pour demeurer à domicile le plus longtemps possible et de manière autonome. Elle se concentre sur cinq territoires de l'île de Montréal et offrira une gamme d'outils et de ressources qui seront diffusées sur un site Web dédié et dans une brochure d'information bilingue.

Pour assurer la mise en œuvre de ce projet, nous avons accueilli deux nouvelles personnes au sein de l'équipe. Il me fait donc plaisir de vous présenter Marie Lamarre, chargée de contenu, qui se consacre à rassembler les informations qui seront disponibles sur le site Internet et la brochure. Nous accueillons également Marie Beigas, coordonnatrice du projet, qui œuvre actuellement à la préparation des ateliers de consultation qui auront lieu dans les prochaines semaines.
Bienvenue parmi nous, Marie et Marie!

Je profite de l'occasion pour vous inviter à participer à ces ateliers, qui auront lieu en septembre et octobre. Comme vous êtes les personnes directement touchées par le maintien à domicile à un âge avancé, nous croyons essentiel de vous entendre en amont du développement des outils afin de nous assurer qu'ils soient adaptés à vos réalités et vos besoins.
Nous vous invitons à vous joindre à nous et à partager cette information avec vos proches.

Merci pour votre soutien continu depuis toutes ces années!

Daniela Roiban

Centre de bénévolat SARPAD inc.
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

Vieillir mieux chez soi, ça se prépare!

Le projet

Nombreuses sont les personnes aînées qui, avant 65 ans, ont planifié leur retraite en ne ménageant aucun effort au plan financier, résidentiel, conjugal et personnel afin de s'épanouir et de s'assurer un vieillissement actif. Cependant, elles ne parviennent pas toujours à accéder aux ressources nécessaires pour se préparer à l'éventualité d'une perte d'autonomie temporaire ou permanente.
Lorsque ces situations surviennent, elles doivent donc réagir dans l'urgence.

Notre projet *Vieillir mieux chez soi, ça se prépare!* souhaite encourager une approche de prévention en vous offrant l'information et les ressources nécessaires pour vous préparer à vieillir à domicile dans de bonnes conditions.
Le projet vise à vous offrir, ainsi qu'à vos proches, des outils d'information, un répertoire de ressources et des sessions de sensibilisation vous permettant d'optimiser votre maintien à domicile à un âge avancé. Il se déploie actuellement dans les quartiers de Côte-des-Neiges, Outremont, Milton-Parc et Parc-Extension et dans la municipalité de Ville Mont-Royal.

> *En vieillissant, on vieillit de plus en plus vite. Il faut se préparer!*
> - Témoignage d'un bénévole aîné de SARPAD.

Vieillir mieux chez soi, ça se prépare!

Centre de bénévolat SARPAD inc.
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

Ce projet est réalisé grâce à la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés (QADA).

Avec la participation financière de : Québec

Il se déploie en quatre volets :

1. Consultation sur vos besoins et préférences (automne 2024)

Nous organisons des ateliers de consultation dans les quartiers de Côte-des-Neiges, Outremont, Parc-Extension et Milton-Parc. Si vous avez 60 ans et plus, nous vous invitons à y participer. Nous vous solliciterons pour identifier les informations que vous souhaiteriez obtenir pour bien vous préparer à vieillir à domicile ou aider vos proches à le faire.

2. Élaboration d'outils d'information et d'un répertoire de ressources locales (hiver 2025)

Une plateforme Web sera déclinée en différentes thématiques et conseils pratiques pour vous aider à vous préparer à vieillir à domicile aussi longtemps que possible. Ce site Web comprendra également un bottin de ressources locales en matière de soins et de services.

Vieillir mieux chez soi, ça se prépare!

Centre de bénévolat SARPAD inc.
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

3. Sensibilisation au vieillissement à domicile (printemps-été-automne 2025)

Nous tiendrons une quinzaine d'ateliers pour les personnes de 60 ans et plus et les personnes proches aidantes. Conçus de manière dynamique, les ateliers vous permettront de mieux connaître les ressources qui vous entourent et de vous approprier les outils mis à votre disposition pour vous préparer à vieillir à domicile.

4. Création d'une communauté bienveillante locale (printemps-été-automne 2025)

> *Mais comment je peux trouver de l'aide? Car je ne veux pas déranger.*
> - Témoignage d'une bénéficiaire aînée de SARPAD.

Nous voulons que toutes les personnes aînées fragilisées par la maladie, une perte de capacité ou vivant de l'isolement social puissent bénéficier d'une communauté bienveillante dans leur quartier. L'entourage (la famille, les proches et le voisinage) et les organisations de proximité du quartier (caisse populaire, pharmacie, CLSC, restaurant, salon de coiffure, etc.) jouent un rôle essentiel pour maintenir votre qualité de vie dans votre milieu. Nous formerons, à titre de projet pilote, la première communauté bienveillante à Outremont grâce à l'appui de la mairie d'arrondissement et de la députée de Mont-Royal–Outremont, madame Michelle Setlakwe.

Le Comité aviseur

Vieillir mieux chez soi, ça se prépare! est appuyé par un comité aviseur. Il s'agit d'un comité consultatif dont le mandat consiste à fournir à l'équipe son avis, ses conseils et ses recommandations.

Les membres de ce comité sont :

- Adriana Bender Moreira de Lacerda, Ph.D., Co-titulaire de la Chaire de la Fondation Caroline-Durand en audition et vieillissement; Chercheuse et directrice du laboratoire Audition & vieillissement; Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM); Professeure agrégée École d'orthophonie et d'audiologie - Faculté de Médecine de l'Université de Montréal
- Ana Inés Ansaldo, Ph.D., Directrice du Laboratoire de plasticité cérébrale, communication et vieillissement – Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM); Professeure titulaire École d'orthophonie et d'audiologie - Faculté de médecine de l'Université de Montréal
- Francine Unterberg, fondatrice et coordonnatrice de la Table de concertation des aînés d'Outremont
- Irène Demczuk, personne-ressource du Comité des usagers de la Montagne; conseillère au développement du projet
- Le Binh Tran, directrice du Centre de bénévolat de Côte-des-Neiges
- Maude Lévesque, professeure à l'École de travail social de l'UQAM; chercheuse au CREGÉS
- Richard Boivin, organisateur communautaire, DSIPL, CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
- Stéphanie Pilon, conseillère au développement en gériatrie sociale, Fondation AGES
- Sylvie Trépanier, neuropsychologie spécialisée en gériatrie, gestionnaire du programme de Soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA) d'expérience semi-retraitée
- Dominique Raptis, organisatrice communautaire-projet Éclaireurs, équipe Santé publique et partenariats, Direction des services intégrés de première ligne, CIUSSS Centre-Ouest de l'Île de Montréal.

> *Je trouve cela dur de passer à travers la préparation des années à venir toute seule. C'est comme si je n'avais plus toute la vie devant moi.* - Témoignage d'une bénéficiaire aînée de SARPAD

Centre de bénévolat SARPAD inc.
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

L'équipe du projet

Marie Beigas, coordonnatrice du projet

Titulaire d'une maîtrise en sciences de l'environnement et d'une concentration en études féministes. Ses champs d'intérêt sont la justice sociale et environnementale. En parallèle, elle s'implique dans son quartier, le Plateau Mont-Royal, en tant qu'administratrice de l'organisme communautaire de la Maison d'Aurore, maison de quartier intergénérationnelle.

Vous pouvez la contacter au 514 737-2454 poste 222 ou par courriel à vieillirmieux@sarpad.com

Marie Lamarre, chargée de contenu

Dotée d'une formation de journaliste, elle est éditrice littéraire spécialisée en fiction contemporaine et en essais sociaux-politiques. Elle enseigne l'édition à l'Université de Sherbrooke et œuvre en rédaction et transfert de connaissance pour diverses organisations, notamment dans le milieu philanthropique.

Vous pouvez la contacter par courriel à chargeedecontenu@sarpad.com

Pour en savoir plus :
Visitez notre site Web : sarpad.com/vieillir-mieux-chez-soi/
Ou numérisez ce code QR à l'aide de l'appareil photo de votre téléphone intelligent

Merci à nos partenaires!

Fondation AGES Vieillir mieux

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal Québec

Centre de recherche iugm Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Centre de Bénévolat Côte-des-Neiges Côte-des-Neiges Volunteer Centre

Table de concertation des aînés d'Outremont

UQÀM École de travail social FACULTÉ DES SCIENCES HUMAINES Université du Québec à Montréal

Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale

Centre de bénévolat SARPAD inc.
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

Vieillir mieux chez soi, ça se prépare!

Vieillir mieux chez soi, j'ai besoin de quoi?

Vous êtes une personne aînée ou proche aidante?

Le Centre de bénévolat SARPAD souhaite vous consulter pour identifier les informations utiles pour favoriser votre vieillissement autonome à domicile.

*Les consultations se dérouleront en français.

Collations et breuvages seront offerts!

Faites vite! Places limitées.

OUTREMONT	CÔTE-DES-NEIGES	PARC-EXTENSION	MILTON-PARC
11 sept - 13h30-16h	18 sept - 13h30-16h	25 sept - 13h30-16h	2 oct. - 13h30-16h
Centre communautaire intergénérationnel 999, av. McEachran	Centre communautaire CDN 6767, ch. Côte-des-Neiges	7000 avenue du Parc	Galeries du Parc 3590, rue Jeanne-Mance

Inscription via le code QR ou en contactant Marie Beigas, coordonnatrice du projet :

(514) 737-2454 poste 222

vieillirmieux@sarpad.com

Centre de bénévolat SARPAD inc.
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

Avec la participation financière de : Québec

Centre de bénévolat SARPAD inc.
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

Vieillir mieux chez soi, ça se prépare!

Aidez-nous à favoriser le maintien à domicile des personnes âgées en perte d'autonomie

Je désire faire une contribution de :

☐ 25$ ☐ 50$ ☐ 75$ ☐ 100$

☐ Autre ---------- $

☐ Don In Memoriam ---------- $

Numéro de charité : 0711861-09-08

Vous recevrez un reçu d'impôts.
Pour les dons de 25$ et plus, vous recevrez un cadeau:
le livre *Strictement réservé à celles et ceux qui veulent retarder les effets négatifs du vieillissement* de M. Ivan Rochette

☐ M ☐ Mme

Nom ----------

Adresse ----------

Ville ---------- Code postal ----------

Téléphone ---------- Courriel----------

Merci de votre générosité!

Prière de libeller votre chèque à l'ordre de :

Centre de bénévolat SARPAD Inc.
6555 ch. Côte-des-Neiges, bureau 442
Montréal, H3S 2A6