



Favoriser l'inclusion numérique

Pourquoi et comment favoriser l'accès à l'information numérique sans âgisme?



Ingrédients

- **Reconnaissez la diversité des profils et des besoins : variabilité des compétences numériques, des usages et des intérêts;**
- **Utilisez les bibliothèques ou les centres communautaires pour explorer l'univers numérique dans un cadre sécurisant et bienveillant;**
- **Demandez de l'accompagnement dans l'apprentissage et l'utilisation des outils numériques : rendez-vous médicaux, soins de santé, communications avec les proches;**
- **Impliquez vos proches en les sensibilisant au rôle d'accompagnement qu'ils peuvent avoir et à vos besoins numériques.**

Portrait

- Environ sept personnes âgées sur dix pensent que les technologies aident à briser l'isolement social.
- Environ deux personnes âgées sur trois ont une expérience positive avec les technologies numériques.



Comment passer à l'action

Encouragez et soyez encouragé à apprendre sur les technologies numériques si cela vous parle.

Gagnez de l'aisance dans l'utilisation des outils technologiques. Grâce à cette aisance, trouvez un meilleur accès et une meilleure compréhension de l'information.

Informez-vous au sujet de ce qui est offert comme soutien, par exemple des ateliers de formation sur l'utilisation d'appareils numériques ou sur le repérage de sites fiables.

Au besoin, trouvez de l'aide pour accéder aux informations et aux technologies. Si vous en avez le pouvoir, militez pour un accès juste et équitable aux technologies et aux informations.

INITIATIVE INSPIRANTE

Soutien informatique adapté à domicile

L'Association québécoise de défense des droits des personnes préretraitées, retraitées et aînées (AQDR) de Memphrémagog offre du soutien informatique adapté aux besoins individuels. En effet, ses membres peuvent bénéficier d'un bloc de trois heures d'accompagnement-conseil et il est même possible pour la ressource de se déplacer à domicile pour donner ce service.

[Nos services pour venir en aide aux retraités | AQDR Memphrémagog](#)





Rôle de la santé publique

L'équipe de santé publique soutient les acteurs de la communauté dans la création d'environnements inclusifs favorisant un vieillissement en santé. Elle est impliquée dans la sensibilisation à l'importance de l'accès à l'information pour toute personne citoyenne.

Elle travaille aussi à rendre ses publications et services plus accessibles.

Impacts sur la santé de l'inclusion numérique



Santé physique

- Meilleur accès aux soins et services



Santé cognitive

- Augmentation de l'accès à des applications favorisant l'engagement cognitif, et donc le maintien de la réserve cognitive



Santé psychologique

- Protection au niveau de la cybersécurité et de la confidentialité
- Augmentation du sentiment d'inclusion dans la communauté



Santé sociale

- Protection contre l'isolement social
- Renforcement de la participation sociale
- Diminution des inégalités sociales de santé



Vision d'avenir

La technologie devient un levier pour l'inclusion et la santé des personnes âgées grâce aux efforts d'adaptation et d'accompagnement numérique.

Des alternatives au numérique pour améliorer l'accès à l'information continuent d'exister : les organismes communautaires, le réseau public, les citoyens, les milieux privés, tous sont conscients des enjeux d'une trop grande fracture numérique.

Pour aller plus loin

- Le guichet multiservice de Services Québec : <https://www.quebec.ca/services-quebec> constitue une porte d'entrée qui permet un accès simplifié aux services publics pour les citoyens.
- Informez-vous auprès du Centre d'action bénévole de votre région ou encore de la bibliothèque municipale pour connaître les opportunités d'accès autour de vous : <https://www.benevoles-estrie.org>.
- Le guide Programmes et services pour les aînés : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/services-programmes-pour-les-aines>
- Portrait des personnes âgées connectées au Québec (2023) : <https://transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2024/05/netendances2023-portrait-des-personnes-aines-connectees.pdf>.