



La participation sociale

La participation sociale, clé au maintien de la qualité de vie et du bien-être : plus accessible que vous le croyez.



Ingrédients

- **Participez de différentes façons à votre image : de la participation pour soi à l'engagement auprès des autres, il y a plusieurs façons de participer;**
- **Ayez un contact avec une personne, selon vos besoins personnels et ce qui vous procure de la satisfaction;**
- **Trouvez ce qui vous intéresse : voir des gens, agir dans les lieux de décisions, aider les autres et s'entraider, transmettre des savoirs, s'impliquer dans un projet collectif, vivre des activités plaisantes.**

Portrait

- En 2022, plus de la moitié des personnes âgées ont une participation sociale convenable. C'est une proportion qui est à la hausse.
- Les personnes âgées les plus favorisées sont plus nombreuses à participer à des activités sociales.
- Environ une personne âgée sur trois aurait aimé participer à plus d'activités sociales.
- Les horaires des activités représentent l'un des principaux obstacles à la participation sociale des personnes âgées.



Comment passer à l'action

Informez-vous des occasions et des activités disponibles autour de vous en priorisant le plaisir et la réalisation de soi.

Identifiez ce qui fait sentir utile et impliqué : contact avec les enfants et petits-enfants, participation à des activités, sorties entre amis ou en famille, participation à un cours au centre communautaire. Travaillez bénévolement ou non, si souhaité.

Identifiez ce qui pourrait vous aider à participer davantage : meilleure accessibilité, accès à un transport, horaires flexibles. Pour davantage de plaisir : invitez une personne à se joindre à vous.



La Table de concertation des personnes âgées du Haut-Saint-François

La Table de concertation des personnes âgées du Haut-Saint-François regroupe neuf citoyens de l'ensemble du territoire; c'est ce qui la distingue. Elle offre une voix et un pouvoir d'action aux citoyens en contribuant à l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées. Entretien des liens avec les acteurs stratégiques du milieu, ils influencent les décisions qui les concernent, mobilisent des experts et offrent des conférences sur l'ensemble du territoire. Ces activités favorisent le partage de connaissances et des savoirs, aux membres, et également à l'ensemble de la population âgée du Haut-Saint-François.

Rôle de la santé publique

Les différents acteurs visent à sensibiliser, former et offrir des activités de transfert de connaissances sur les leviers et les obstacles à la participation sociale. Les organisateurs communautaires soutiennent la mise en œuvre de projets favorisant la participation sociale et générant de la santé, par exemple en soutenant une table de concertation des personnes âgées.

Vision d'avenir

Les opportunités de participation sociale des personnes âgées estriennes sont nombreuses, inclusives et sans obstacle.

Il existe une grande reconnaissance, visible et publique, de la contribution des personnes âgées au développement social et économique.

Impacts de la participation sociale sur la santé



Santé physique

- Réduction de l'utilisation de la médication
- Réduction de l'utilisation des services de santé
- Amélioration de la santé
- Ralentissement du déclin fonctionnel
- Diminution de la mortalité



Santé cognitive

- Diminution du déclin cognitif



Santé psychologique

- Amélioration des symptômes dépressifs
- Amélioration du bien-être et de la qualité de vie



Santé sociale

- Diminution de l'isolement et du sentiment de solitude
- Protection contre la maltraitance

Pour aller plus loin

- Participer à des activités et s'impliquer sont des formes de participation sociale : trouvez la forme qui vous convient.
- Pour connaître les différentes activités ou opportunités, consulter le centre d'action bénévole de votre région : <https://www.benevoles-estrie.org/>.
- Qu'est-ce que c'est? Pour qui? Pour quoi? Où s'adresser? Parce que l'accès à l'information est un élément important de la participation sociale, ce guide a pour objectif de faire connaître aux aînés ainsi qu'à leurs proches les principaux programmes et services gouvernementaux qui leur sont destinés : https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/services-quebec/Guide_Aines_FR_2025.pdf.