

Bulletin Les aînés, La priorité !



Table des matières

Mot de la TCABSL.....3

Dossier du mois 4

Activités membres.....26

Mot de la TCABSL

Présidente du CA, Danielle Gagné

Alors que l’été tire à sa fin, la Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent (TCABSL) est heureuse de vous présenter le premier numéro du Bulletin « Les aînés, la priorité! » pour l’année 2026-2027.

Grâce au soutien du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés, trois éditions thématiques seront publiées cette année afin de faire connaître des enjeux et des initiatives qui touchent les personnes aînées de notre région.

Je profite de cette première édition pour me présenter. C’est avec fierté que j’ai accepté la présidence de la TCABSL et que je me joins à cette démarche de concertation visant à contribuer à la qualité de vie et à la participation des personnes aînées dans leur communauté.

Cette édition présente les résultats de la recherche-action *Bien vieillir chez soi*, une démarche régionale qui a permis de soutenir des initiatives novatrices favorisant le maintien à domicile.

À travers une série d’entrevues, découvrez huit projets, leur fonctionnement, les besoins auxquels ils répondent et les apprentissages réalisés. Ces initiatives illustrent concrètement la richesse de la concertation et l’importance de développer des solutions adaptées aux réalités des communautés.

Je vous souhaite une excellente lecture et un automne rempli de découvertes!

Danielle Gagné, présidente



Je tiens à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont généreusement partagé leur expérience lors des entrevues. Ces rencontres m’ont permis de mieux comprendre le travail réalisé et l’importance de la concertation pour développer des services adaptés aux besoins des personnes aînées.

Je suis heureuse de vous faire découvrir ces initiatives qui contribuent à créer des conditions favorables pour bien vieillir chez soi.

Valérie Belleau-Arsenault, directrice

**« On ne vieillit pas quand les années passent, mais quand on cesse de vouloir découvrir. »
- Auteur inconnu**



Credit photo: TCABSL

Recherche-action - *Bien vieillir chez soi*

La démarche de recherche-action *Bien vieillir chez soi* vise à permettre aux personnes âgées du Bas-Saint-Laurent de vivre le plus longtemps à domicile et dans leur communauté en innovant et en adaptant l’offre de services.

*Bien vieillir
chez soi*

Constats:
Étendue sur un territoire de plus de 22 000 kilomètres carrés regroupant 111 municipalités, en forte proportion rurale, la région du Bas-Saint-Laurent est la deuxième région la plus vieillissante au Québec. **Agir sur le maintien en santé et en sécurité des personnes âgées** dans leur communauté constitue donc un enjeu majeur partagé par la population et les organisations bas-laurentienne.

La Fondation Mirella et Lino Saputo a permis de lancer la démarche de recherche-action en 2021. Depuis, elle demeure le partenaire majeur de la démarche. La démarche *Bien vieillir chez soi* est partie prenante de l'Entente sectorielle pour le développement social du Bas-Saint-Laurent.

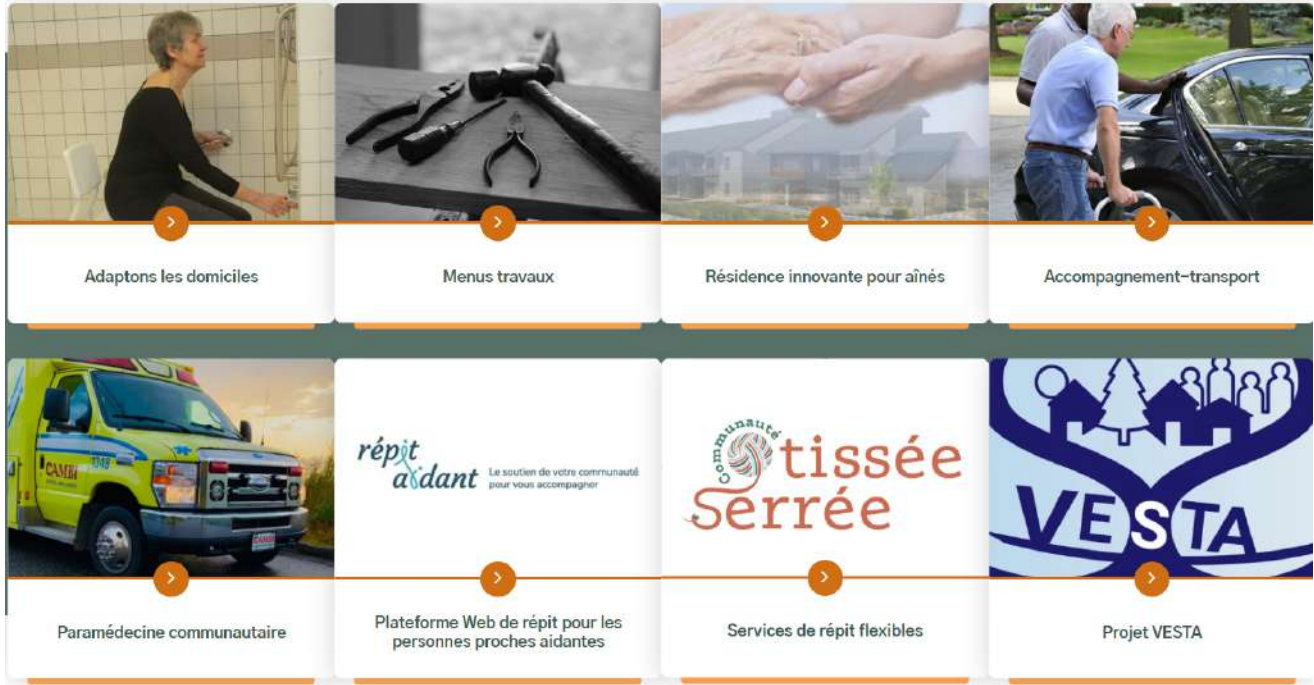
Petite historique

En 2019, du colloque *Bien vieillir* dans Rimouski-Neigette résulte la création d’un comité régional intersectoriel de partenaires ayant la volonté d’agir pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées.

La recherche-action mise en place par ce comité s’est déployée en 3 phases.

Phase I 2021	Phase II 2022-2023	Phase III 2023-2026
• Cueillette de données au Bas-Saint-Laurent • Recension d’initiatives innovantes • Diffusion des résultats : fiches thématiques et répertoire de projets innovants • Orientation des projets à élaborer	• Mobilisation des partenaires (comités de pilotage) • Coconstruction de projets de recherche-action • Intégration des projets à une programmation régionale	• Réalisation des projets • Évaluation évolutive de la démarche régionale • Animation d’une communauté de pratique • Activités de transfert de connaissances

Voici les 8 projets de la programmation de recherche-action



Les résultats de huit projets pour mieux vieillir chez soi

Ce dossier présente un aperçu des résultats de huit projets réalisés dans le cadre de la démarche *Bien vieillir chez soi*. À travers des entrevues et des témoignages, il permet de mieux comprendre la pertinence de ces initiatives, les besoins auxquels elles répondent et les apprentissages qui en découlent.

Le maintien à domicile joue un rôle important pour permettre aux personnes âgées de vieillir dans leur communauté. D’ailleurs, la politique nationale de soutien à domicile présente plusieurs défis, notamment l’écart entre l’offre et la demande de services, le manque d’intégration entre ceux-ci et la nécessité d’adapter les façons de faire.

La démarche *Bien vieillir chez soi* tente de répondre à certains de ces enjeux.

L’ensemble des projets ont été réalisés sous forme de recherche-action. La présence de la recherche a permis de rendre disponible des outils à partagés qui présentes l’évaluation et la documentation de la mise en place des services avec l’identification des défis rencontrés et des conditions gagnantes. Pour avoir accès à ces outils et en savoir davantage sur les projets et leurs résultats, consultez le site Web de [Bien vieillir chez soi](#).



Entrevue avec Hironnelle Varady-Szabo, agente de recherche et de développement

1- Quel a été votre rôle dans la recherche-action *Bien vieillir chez soi* ?

En tant que ressource dédiée à la démarche *Bien vieillir chez soi*, j'ai, de pair avec mes deux collègues, Annie Lachanche et Normand Lévesque, structuré et coordonné la démarche *Bien vieillir chez soi* incluant la programmation de recherche-action. Nous avons, de plus, accompagné les comités de pilotage des projets dans la réalisation de ceux-ci.



2- Qu'est-ce qui vous a le plus marqué au cours de cette expérience?

L'immense implication des personnes dans le mieux-être des personnes âgées. J'ai rencontré dans la réalisation de cette programmation des personnes qui, malgré de nombreux défis à révéler et des horaires chargés, prenaient le temps d'écouter et de réfléchir à des solutions dans le but d'améliorer les conditions des personnes âgées. Des personnes avec du cœur et beaucoup de respect et d'empathie pour les autres.

Le principal défi rencontré a été le manque de temps, particulièrement quand l'on souhaite baser les décisions sur de la connaissance et les bonnes pratiques.

3- En une phrase, que représente pour vous « bien vieillir chez soi »?

Dans le cadre de la présente recherche-action, le concept de « vieillir chez soi » est basé sur la définition de l'organisation mondiale de la santé (2016) : « la capacité des personnes âgées à vivre dans leurs propres logement et communauté en toute sécurité, de façon autonome et confortablement, indépendamment de l'âge, du revenu ou du niveau de capacités intrinsèques ». (Organisation mondiale de la santé. 2016. Rapport mondial sur le vieillissement et la santé, 42 p.)

Le terme « vieillir chez soi » exprime une vision globale du bien-être physique et psychosocial de la personne dans son environnement.



Entrevue avec Normand Lévesque, agent de développement

1- Quel a été votre rôle dans la recherche-action *Bien vieillir chez soi*?

J'ai été agent de développement durant la dernière année de réalisation des projets, où j'ai notamment soutenu Hironnelle dans l'organisation d'événements et les travaux liés à la pérennisation des initiatives. Mon principal mandat consistait à préserver les acquis de la collaboration entre les partenaires ayant contribué aux projets issus de la recherche-action *Bien vieillir chez soi*. J'ai ainsi participé à la mise sur pied de l'Espace intersectoriel *Bien vieillir chez soi*, qui réunit des acteurs des milieux communautaire, de la santé, des services sociaux et de la recherche afin de poursuivre la réflexion sur le maintien à domicile des personnes qui le souhaitent.



2- Quel a été le principal défi rencontré afin de bien vieillir chez soi?

Selon moi, le principal défi est de mobiliser et de soutenir l'ensemble des partenaires afin de planifier des services adaptés avec une vision commune permettant aux personnes âgées de vieillir à domicile si elles le souhaitent. En travaillant ensemble, à l'échelle territoriale, régionale et provinciale, nous augmentons nos chances d'y parvenir. Cet enjeu est d'autant plus important que le Bas-Saint-Laurent est la deuxième région la plus vieillissante du Québec.

3- En une phrase, que représente pour vous « bien vieillir chez soi »?

Pour moi, bien vieillir chez soi, c'est avoir le choix de demeurer à domicile ou de vivre ailleurs si tu le souhaite, tout en ayant accès aux services essentiels, comme le transport, l'épicerie et les loisirs par exemple.



MRC de La Matapédia

La Maison Bien vieillir chez soi Municipalité de Sayabec



Entrevue avec Jean-Yves Thériault, Expert de vécu, comité de pilotage



Photo: Jean-Yves Thériault devant le terrain offert par la municipalité de Sayabec

1- D'où vient l'idée de faire une résidence innovante pour personnes âgées à Sayabec ?

Dans la Matapédia, on constate la fermeture de plusieurs résidences pour personnes âgées. Il y a donc un manque de place en hébergement et plusieurs acteurs du milieu cherchent une solution.

2 - Pouvez-vous brièvement nous présenter le projet ?

La Maison Bien vieillir chez soi est une résidence de 46 logements abordables répartis en trois maisonnées, permettant d'adapter progressivement les services aux besoins des résidents sans qu'ils aient à déménager. Une personne peut ainsi y entrer en étant semi-autonome et y demeurer jusqu'à la fin de sa vie, même si son niveau d'autonomie diminue.

Le projet a été conçu à partir des besoins exprimés par les personnes âgées lors d'un sondage, notamment en matière de soins de santé, d'alimentation, de vie communautaire et de maintien des services de proximité, comme le médecin de famille et le pharmacien. Les résidents seront également admissibles au Programme de supplément au loyer (PSL), selon les critères établis, ainsi qu'au crédit d'impôt pour le maintien à domicile des aînés du Québec.



Plan et images réalisés par Blanchette Archi.design

3 - Où en est actuellement le projet ? Est-ce que sa réalisation est envisagée prochainement ?

Le projet continue de progresser. La Ville de Sayabec nous a offert un terrain situé à l'arrière du CLSC ainsi qu'un congé de taxes de 35 ans. Nous sommes également admissibles au programme Fonds régions et ruralité, et le CISSS du Bas-Saint-Laurent s'est engagé à offrir les soins et les services nécessaires pour soutenir les futurs résidents.

La création du conseil d'administration a permis d'assurer la continuité du projet, et nous sommes maintenant un organisme de bienfaisance dûment constitué. Il est également possible de contribuer à la réalisation du projet par des dons.

4 - Auriez-vous des recommandations ou des suggestions afin de favoriser l'implantation de ce type d'habitation dans d'autres communautés?

Le partage des connaissances est, selon moi, un élément essentiel. Diffuser l'expertise acquise et accompagner les organismes et les communautés intéressés peut faciliter la mise en œuvre de projets d'habitation adaptés aux besoins des personnes âgées.

La Maison Bien vieillir chez soi est un modèle qui pourrait être adapté et reproduit dans d'autres municipalités du Québec.

PARCOURS RÉSIDENTIEL DE LA PERTE D'AUTONOMIE

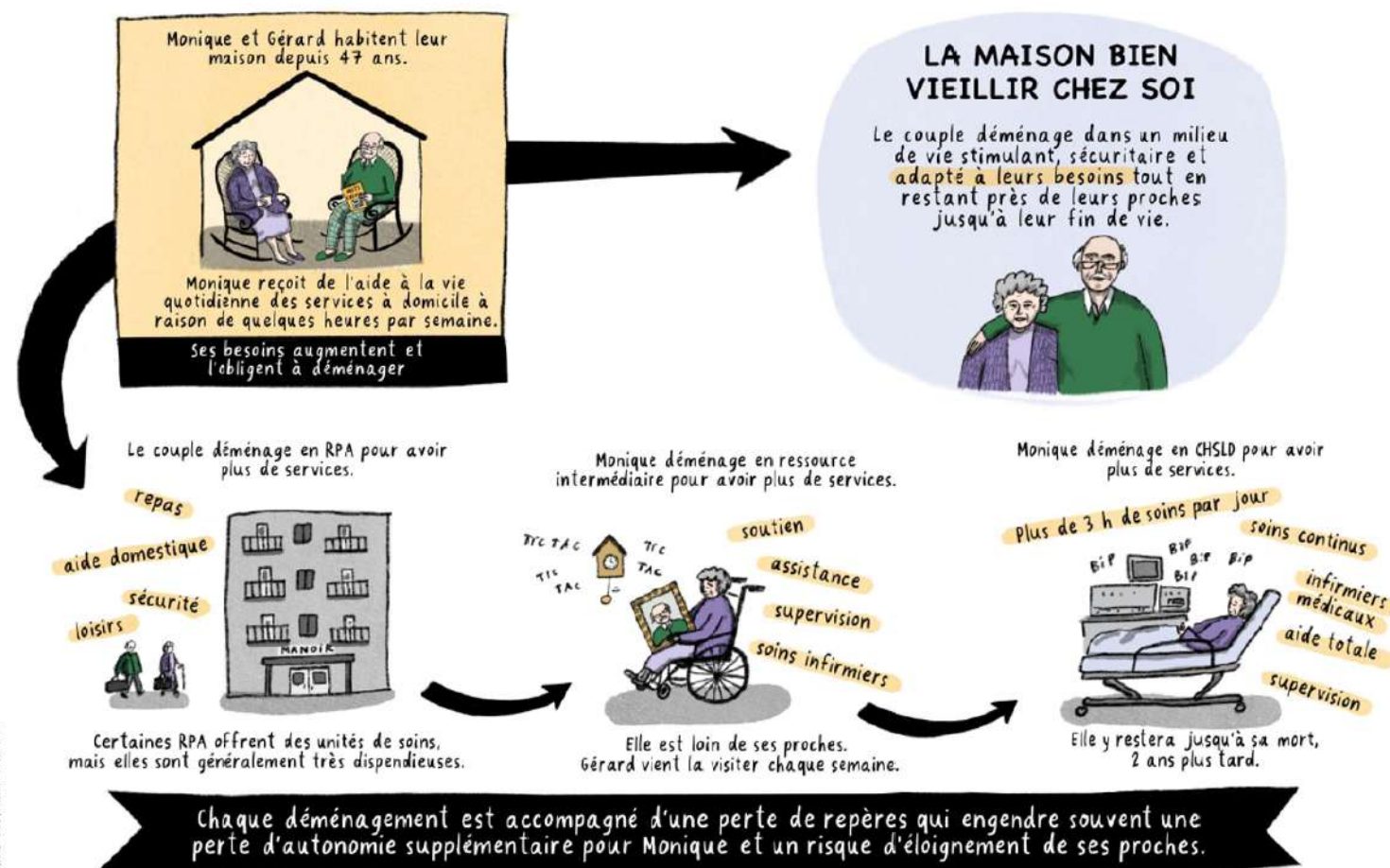


Illustration: Chloé Germain-Thériault

Cette illustration a été produite par le CRSA dans le cadre de la démarche Bien vieillir chez soi qui est partie prenante de l'Entente sectorielle pour le développement social du Bas-Saint-Laurent 2023-2026.

Novembre 2025



Pour voir l'ensemble du projet, je vous invite à consulter les documents de présentation sur le site internet de la recherche-action *Bien vieillir chez soi*: <https://vieillirchezsoi-bsl.org/projets/residence-innovante-pour-aines.html>

Des menus travaux pour bien vieillir chez soi

Qu’est-ce qu’un menu travaux?

La Fondation AGES définit les menus travaux comme étant l’ensemble des actions qu’un résident doit exécuter régulièrement pour garder son logis et son environnement fonctionnels et sécuritaires au fil des années. Il s’agit de réparations, de retouches et/ou d’entretiens usuels qui sont simples, ponctuels et de petite envergure. (<https://geriatriesociale.org/>)

D’où vient cette idée ?

En 2021, le Laboratoire LISA de la Fondation AGES et le chantier Habitation de l’Alliance pour la solidarité de la MRC Les Basques ont soutenu une revue exploratoire sur le thème des menus travaux menée par l’intervenante de milieu auprès des personnes âgées vulnérables de la MRC des Basques (ITMAV).

Cette démarche a permis de mobiliser plusieurs partenaires issus de divers milieux (santé, communautaire, recherche et municipal) ainsi que des personnes âgées afin de déployer un service de menus travaux soutenu par le **Centre d’action bénévole des Basques** et la **coopérative de solidarité à but non lucratif La Couverte Construction Communautaire**. Afin de développer un service qui répond efficacement aux besoins de sa population, les partenaires du projet ont souhaité se joindre à la démarche de recherche-action *Bien vieillir chez soi*.

Les principaux partenaires sont:

Le Centre d’Action Bénévole des Basques

CENTRE d'Action Bénévole des Basques

MENUS TRAVAUX

TRAVAUX DE RÉNOVATION MINEURS À DOMICILE

SERVICES POUR PERSONNES DE 65 ANS ET + OU EN PERTE D'AUTONOMIE

418 851-4068

Travaux admissibles

- Changer une ampoule
- Poser un carreau
- Changer les piles des appareils de sonde
- Réparations
- Changement de saison
- Programmation d'appareils électroniques
- Réparation de vitres
- Réparation de fenêtres
- Retouches de plâtre ou de peinture

ou tout autres travaux légers qui s'effectuent en moins d'une journée

Travaux NON admissibles

Les travaux lourds, répétitifs et spécialisés ne sont PAS pris en charge par nos services

- Dératage
- Tonte de gazon
- Horticulture
- Extinction
- Électricité ou plomberie
- Cordage de bois

et toutes autres tâches domestiques



La Couverte réalise des contrats de rénovation – résidentielle, commerciale et institutionnelle – dans un rayon de 75 km autour de Saint-Anaclet-de-Lessard au Bas-Saint-Laurent.

<https://lacouverte.org/>

<https://actionbenevolebsl.org/cab-les-basques/menus-travaux>

Entrevue avec Marie-Paule Pelletier de Trois-Pistoles, utilisatrice du service

1-Comment avez-vous entendu parler du service de menus travaux de la MRC des Basques ?

Sur Facebook, j’avais envoyé un message afin de trouver quelqu’un qui pourrait m’aider à différentes choses à faire dans mon appartement. Mme Valérie Boulanger, agente de projet menus travaux au Centre d’action bénévole des Basques, m’a répondu en me disant qu’il existait un organisme à Trois-Pistoles offrant ce service. Par la suite, madame Boulanger est venue me rencontrer chez moi.

2- Pour quel type de service avez-vous fait appel au programme de menus travaux ?

- Installer un cadre grandeur 3’x5’ sur un mur.
- Installer pole à rideaux au haut d’une grande fenêtre.
- Fait peindre le haut d’un mur comme je ne peux pas monter sur une chaise ou un escabeau car j’ai une perte d’équilibre.
- Installer crochet sur mon balcon pour y mettre une cage à oiseaux.
- Installer stores dans des fenêtres.
- Changer poignée de porte qui fonctionne mal.



3- Comment s’est déroulée votre expérience avec ce service ? Le recommanderiez-vous à vos voisins ou à votre entourage ?

Très bon service. Des bénévoles compétents, très aidants et sympathiques. Quand j’en ai l’occasion, je parle de cet organisme à des gens qui ont besoin d’aide, tout comme moi.



4- Auriez-vous des recommandations ou des suggestions afin d’améliorer le service ?

Peut-être élargir le genre de services qui sont offerts présentement comme par exemple repeindre des murs.

Pour voir l’ensemble du projet, je vous invite à consulter les documents de présentation sur le site internet de la recherche-action *Bien vieillir chez soi*: <https://vieillirchezsoi-bsl.org/projets/menus-travaux.html>

Virées sociales

Description du service:

Virées sociales est un service d'accompagnement-transport permettant aux personnes de 65 ans et plus de se déplacer en toute sécurité vers une activité de leur choix.

Ce service est offert par un·e bénévole, afin de soutenir et d'accompagner les personnes âgées ayant des limitations physiques et/ou cognitives.



Entrevue avec François Truchon, utilisateur du service



1-Comment avez-vous entendu parler du projet Virée sociale de la MRC de La Matanie ?

J'ai découvert les services du Centre d'action bénévole de La Matanie grâce au bouche-à-oreille. Depuis, j'utilise le service de transport ainsi que le service d'aide à la préparation de mes impôts. Lorsque le transport n'est pas requis pour les rendez-vous médicaux, il est offert pour des activités de loisirs. J'essaie d'en profiter pour combiner un rendez-vous médical avec un arrêt à l'épicerie.

2-Pouvez-vous brièvement nous présenter le fonctionnement du service?

Le fonctionnement est simple : il suffit d'appeler le Centre d'action bénévole de La Matanie pour vérifier si un transport est disponible. Si tous les transports sont occupés pour des rendez-vous médicaux, on nous rappelle lorsqu'une place se libère.

L'accueil est chaleureux et efficace, et on ne sent jamais que notre demande est de trop. Les bénévoles offrent un excellent service et nous accompagnent même lors de nos déplacements à l'épicerie.

3- Comment s'est déroulée votre expérience avec ce service ? Le recommanderiez-vous à vos voisins ou à votre entourage ?

Mon expérience a été très positive. Il est important d'appeler à l'avance, puisque les transports médicaux sont priorités. Malgré un nombre limité de véhicules par rapport au nombre d'utilisateurs, les rappels permettent de répondre aux demandes lorsqu'un transport se libère. Il est également important de bien comprendre le fonctionnement des réservations.



Virées sociales

5- Auriez-vous des recommandations ou des suggestions afin d'améliorer le service ?

Pour le transport vers des activités de loisirs, je pense qu'il manque de bénévoles. Ils sont déjà très sollicités pour les transports médicaux, ce qui fait que les véhicules sont souvent utilisés. Il y a aussi un roulement de bénévoles. Un autre problème est que les sommes versées aux bénévoles pour rembourser leurs frais de déplacement ne couvrent pas nécessairement l'ensemble des dépenses.



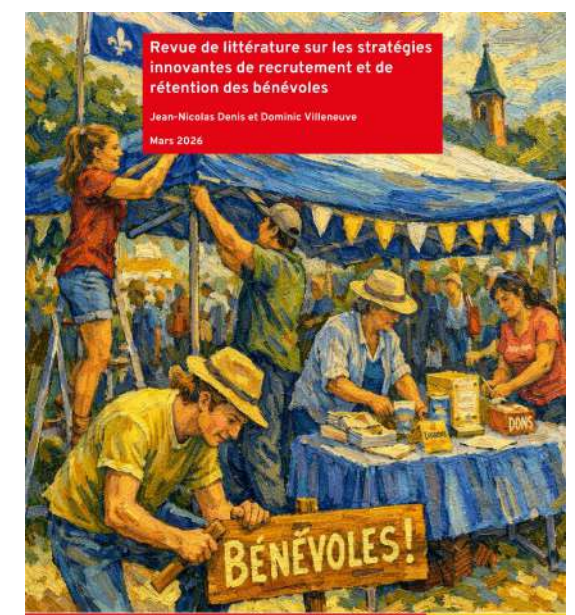
Pour voir l'ensemble du projet, je vous invite à consulter les documents de présentation sur le site internet de la recherche-action *Bien vieillir chez soi*: <https://vieillirchezsoi-bsl.org/projets/accompagnement-transport.html>

Revue de littérature sur les stratégies innovantes de recrutement et de rétention des bénévoles

Par exemple, dans le cadre de la recherche-action, une revue de littérature sur les stratégies innovantes de recrutement et de rétention des bénévoles a été réalisée.

Cette revue de littérature vise à mettre en lumière différentes pistes de solution afin d'augmenter le nombre de bénévoles pour répondre à la demande croissante en transport du projet Virée sociale.

Quelques pistes semblent intéressantes. Par exemple, « certaines études montrent même qu'en répondant mieux aux besoins des personnes bénévoles (donc aux valeurs égoïstes), on pourrait augmenter la rétention de ces personnes au sein de l'organisme » (p. 13). Les valeurs « égoïstes » nommées dans la revue de littérature sont de natures différentes, telles que la recherche de plaisir, la reconnaissance, la gratification et l'épanouissement personnel.



Paramédecine communautaire

Qu'est-ce que la paramédecine communautaire?

« Les paramédics communautaires donnent des soins diversifiés centrés sur le patient et qui répondent aux besoins des communautés. Leur pratique peut inclure les soins de santé primaires, la promotion de la santé, la gestion des maladies et l'évaluation de la santé physique, psychologique et des besoins des patients. Ils doivent être intégrés à des équipes de soins interdisciplinaires visant à améliorer la santé des patients par l'éducation et la navigation dans le système de santé. » (Shannon B, Baldry S, O'Meara P, et al., 2023).

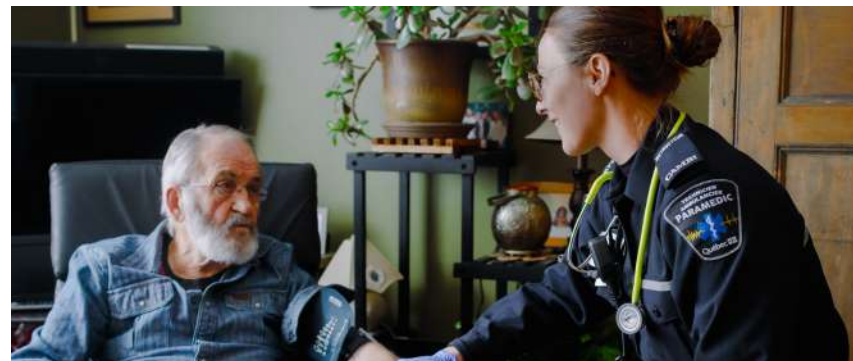
La démarche au Bas-Saint-Laurent

Le [guide de transfert des connaissances](#) réaliser dans le cadre de la recherche-action *Bien vieillir chez soi*, nous permet de bien comprendre leur démarche. Dans le cadre de l'analyse de données (analyse microscopique), « une prévalence importante d'appels provenant d'usagers âgés de 65 ans et plus, notamment ceux vivant avec des maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC) ou une insuffisance cardiaque » (p.10) a été mis en lumière.

C'est à partir de ces constats que les maladies pulmonaires obstructives (MPOC) et l'insuffisance cardiaque sont devenus leur première priorité d'intervention.

4 grandes étapes afin de réaliser le projet:

- Étape 1:** la planification
- Étape 2:** l'information et la mobilisation des acteurs
- Étape 3:** l'implantation
- Étape 4:** la réévaluation continue du processus



Objectif général:

En complémentarité de l'offre de service de soins à domicile, soutenir un usagé atteint d'une MPOC ou d'insuffisance cardiaque en communauté par des visites standardisées, suite à une consultation ou hospitalisation récente.

Le projet sera déployé dans les MRC de Rimouski-Neigette, du Témiscouata, de Kamouraska et des Basques.

Pour voir l'ensemble du projet, je vous invite à consulter les documents de présentation sur le site internet de la recherche-action *Bien vieillir chez soi*: <https://vieillirchezsoi-bsl.org/projets/paramedecine-communautaire.html>

Paramédecine communautaire

Entrevue avec Paul-André Dufour Expert de vécu, comité de pilotage

1-Comment avez-vous entendu parler du projet de Paramédecine communautaire ?

C'est l'agente de développement, Annie Lachance, qui m'a contacté. Elle recherchait une personne ayant une expérience vécue pour siéger au comité de pilotage. Comme j'ai toujours reçu d'excellents soins pour mon insuffisance cardiaque à Rimouski, j'ai accepté avec plaisir. Je trouve important de contribuer à l'amélioration des services de santé. Ce service permet d'obtenir un suivi sans devoir se rendre à l'urgence.



2-Pouvez-vous brièvement nous présenter le fonctionnement du service ?

Il suffit d'appeler le 911, comme à l'habitude, lorsqu'un problème de santé survient. Les répartiteurs évaluent alors la situation, le dossier de la personne et vérifient si le service de paramédecine communautaire est approprié. Si c'est le cas, une équipe se déplace à domicile pour évaluer les signes vitaux et prodiguer les soins de base nécessaires.



3- Qu'est-ce qui vous a poussé à vous impliquer dans le développement de ce projet?

J'ai été enseignant en travail social et je me suis longtemps impliqué dans le milieu communautaire. Le fait que les paramédics puissent contribuer à réduire la pression sur les urgences me semble une excellente initiative. Avec le vieillissement de la population, les besoins en soins continueront d'augmenter. Des innovations comme celle-ci permettent de mieux répondre aux besoins de la population. De plus, les soins sont offerts directement à domicile, ce qui représente un avantage important.

4- Auriez-vous des recommandations ou des suggestions afin d'améliorer le service?

Ma principale recommandation vise à réduire le nombre d'hospitalisations en utilisant les services de paramédecine communautaire. Pour y parvenir, il est essentiel de prendre soin de sa santé, tant sur les plans physique, psychologique que social. En favorisant une bonne santé globale, il est possible de diminuer le besoin de recourir à ce type de service.



MRC de Rivière-du-Loup

VESTA - Véhicule Équipé pour les Soins intensifiés À domicile

Entrevue avec Élisabeth Pelletier Grandbois Experte de vécu, comité de pilotage

1. Comment avez-vous entendu parler du projet VESTA et qu'est-ce qui vous a poussé à vous impliquer dans le développement de ce projet?

La médecin de famille de mon conjoint et membre du comité de pilotage, m'a parlé du projet et m'a proposé de m'y impliquer.

Ayant toujours été intéressée par les projets de développement, après 7 ans de vie de retraitée, j'avais envie de retourner dans le « trafic » et de m'investir à nouveau dans un projet concret visant à améliorer les services de soins à domicile.

2. Pouvez-vous brièvement nous présenter le fonctionnement du service?

Le service VESTA consiste en une camionnette équipée du matériel requis pour dispenser certains soins intensifiés à domicile (SIAD). L'objectif principal est d'éviter les allers-retours pour aller chercher du matériel, ce qui libère du temps pour les soins directs au patient.

Par exemple, si l'infirmière se rend au domicile pour un soin précis et constate qu'une autre intervention est nécessaire, elle peut souvent la réaliser directement sur place.

En plus, l'aménagement de la camionnette est ergonomique pour les intervenants et elle contient des équipements qui peuvent être prêtés aux patients.

3. Connaissez-vous des gens qui ont utilisé le service? Si oui, quels sont les bienfaits et les améliorations apportées à leur quotidien?

Le matériel disponible permet de mieux répondre aux besoins des personnes tout en leur permettant de rester à domicile, ce qui favorise leur sécurité, leur maintien dans leur milieu de vie et leur rétablissement. En étant à la maison, le patient est plus confortable et sa qualité de vie est améliorée.

Les personnes rencontrées apprécient également le temps accordé par l'infirmière pour expliquer les soins, écouter leurs besoins et proposer des recommandations pour prévenir notamment les chutes.



VESTA - Véhicule Équipé pour les Soins intensifiés À domicile

4. Auriez-vous des recommandations ou des suggestions afin d'améliorer le service ?

Il serait pertinent d'offrir davantage de formation aux usagers et aux intervenants pour faciliter l'utilisation de la domotique. Il faut tenir compte de l'alourdissement des tâches et des responsabilités des proches aidants lorsqu'ils doivent poursuivre certains soins à domicile. Du répit et de l'aide supplémentaire pour le proche aidant seraient pertinents.

Une autre recommandation serait de mieux faire connaître les services de soins à domicile auprès de la population et des professionnels de la santé. Une approche moins centrée sur l'hôpital favoriserait le maintien à domicile, le bien-être et le maintien des capacités, tout en pouvant contribuer à prévenir ou à raccourcir certaines hospitalisations.

Définition de la domotique en santé :

La domotique, c'est l'utilisation d'outils technologiques visant à sécuriser l'environnement des personnes vulnérables ou en perte d'autonomie.

Le kit de domotique peut comprendre : détecteur de chutes, appareils diagnostiques connectés (pour les signes vitaux) pour les patient-es, etc.

VESTA : Véhicule Équipé pour les Soins intensifiés À domicile

COMMENT AVOIR ACCÈS À VESTA ?



Pour consulter tous les outils à partager du projet VESTA, cliquez sur : <https://vieillirchezsoi-bsl.org/projets/vesta.html>

Qu'est-ce que la plateforme de répit ?

Ce projet vise à faciliter l'accès aux services de répit en établissant un jumelage entre la personne proche aidante et une accompagnatrice(teur) inscrit(e) sur la plateforme.



Pour demander un service de répit, cliquez sur le lien suivant: <https://app.repit-aidant.ca/login>

C'est une personne pilote au CISSS-BSL aux questions au besoin afin que le jumelage soit bien assuré.

Il est aussi possible d'offrir ces services pour devenir proche-aidance en consultant le site internet suivant: <https://www.repit-aidant.ca/>

Pour consulter tous les outils à partager de la Plateforme de répit, cliquez sur : <https://vieillirchezsoi-bsl.org/projets/plateforme-numerique-pour-repit.html>

Entrevue avec Jeannette St-Pierre Experte de vécu, comité de pilotage

1- Comment avez-vous entendu parler de la plateforme répit ?

En fait l'état de mon mari s'est dégradé, j'ai demandé plus d'heures de répit. Une travailleuse sociale du CLSC m'a proposé d'utiliser la plateforme Web qui était en période d'essai.

Par la suite, j'ai été approchée pour participer au projet *Bien vieillir chez soi* en tant que personne proche aidante.

2- Pouvez-vous brièvement nous présenter le fonctionnement du service?

Pour bénéficier du service, la personne aidée doit être inscrite dans le réseau de la santé. Lorsqu'il y a un besoin, la travailleuse sociale (TS) présente la plateforme Web à la personne proche aidante. Celle-ci reçoit une formation ainsi qu'un dépliant « pas à pas » pour l'utilisation adéquate de cet outil. Un(une) accompagnateur(trice) s'occupe alors de la personne aidée.

Une personne du réseau de la santé gère les demandes et s'assure qu'une personne bénévole puisse accompagner la personne aidée pendant que le proche aidant bénéficie d'un moment de répit. Une vérification préliminaire est effectuée avant la première visite.

La plateforme permet également de décrire les besoins de la personne malade et de consulter le profil des accompagnateurs. Il est important que ces profils soient détaillés afin de pouvoir choisir une personne ayant des intérêts ou des affinités avec la personne accompagnée, par exemple aimer marcher, faire des activités ou bricoler.

Enfin, comme la plateforme est pilotée par une personne du réseau de la santé, il est possible de communiquer avec elle au besoin, notamment pour ajouter des heures de répit.



3- Qu'est-ce qui vous a poussé à vous impliquer dans le développement de ce projet ?

Mon besoin d'avoir du répit. J'ai été proche aidante de mon mari pendant plusieurs années avant de demander du répit et, lorsque j'ai commencé à en demander, j'étais déjà fatiguée. Cette implication m'a permis de partager mon expérience et mon opinion afin de bonifier la plateforme.

Lorsque les besoins du proche aidant augmentent, c'est un indicateur qu'elle requiert plus de soutien et qu'éventuellement, elle ne pourra tout simplement plus offrir les services nécessaires au maintien à domicile de la personne qu'elle aide. Quant à moi, l'utilisation de cette plateforme a permis à mon mari de demeurer dans «notre» maison 18 mois de plus, avant d'aller à la Maison des aînés.

En m'impliquant dans le projet *Bien vieillir chez soi*, j'ai pu partager mon expérience et donner mon opinion afin de bonifier la plateforme.

4- Auriez-vous des recommandations ou des suggestions afin d'améliorer le service ?

Publiciser, publiciser et encore publiciser la plateforme afin que les intervenantes et intervenants du réseau de la santé la connaissent et que les personnes proches aidantes puissent l'utiliser lorsqu'elles en ont besoin.

Il serait également pertinent de recueillir des témoignages de personnes ayant utilisé le service et qui en ont été satisfaites. De beaux liens peuvent se créer entre l'accompagnatrice ou l'accompagnateur et la personne aidée et même la personne proche aidante. Pour ma part, même si mon mari est décédé, je suis toujours en contact avec une des accompagnatrices qui l'a accompagné.

« L'étape de demander de l'aide est la plus difficile ! Une fois qu'on accepte qu'on en a besoin, la plateforme permet d'avoir du répit, à n'importe quel moment, par une personne de confiance. »

- Comité de pilotage



Adaptons les domiciles

Entrevue avec Karine Latulipe
Professeure Université TELUQ-i-TEQ - Centre de recherche et d'innovation en technologie éducative du Québec, membre du comité de pilotage



1- D'où vient l'idée d'utiliser deux nouvelles technologies pour adapter les domiciles des personnes âgées ?

L'adaptation du domicile avait été identifiée comme un enjeu rencontré par les personnes âgées vivant au Bas-Saint-Laurent. La professeure Manon Guay avait développé deux applications (Hygiène 2.0 et MapIt) qui soutiennent cette adaptation. Le comité de pilotage a souhaité mobiliser ces deux applications dans le territoire.

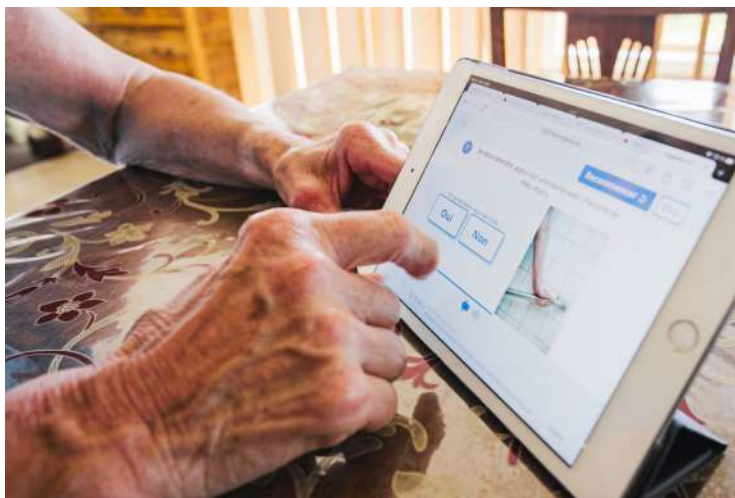
2- Pouvez-vous brièvement nous présenter le fonctionnement de ces technologies ?

La première technologie, *Hygiène 2.0* ([site web](#) et [vidéo de présentation](#)), est un outil numérique permettant à la personne âgée de trouver des aides techniques pour l'adaptation de son environnement afin de faciliter l'hygiène corporelle à domicile ou d'identifier une situation plus complexe pouvant nécessiter l'intervention d'un·e ergothérapeute.

La seconde technologie, *MapIt* ([vidéo de présentation de l'outil](#)), produit une cartographie 3D qui permet, à distance, de voir ou de revoir le domicile, de prendre des mesures virtuelles et de communiquer celles-ci aux partenaires. L'outil *MapIt* soutient le raisonnement clinique des ergothérapeutes en améliorant plusieurs aspects de leur travail et en le rendant plus efficace. Il est d'autant plus utile dans le cas où l'ergothérapeute ne peut pas se rendre à domicile, que ce soit à cause du modèle de prestation de soins de santé ou à un contexte particulier (ex. : pandémie ou région rurale éloignée).

Le but de ces technologies, c'est d'accélérer le processus. Il est possible d'adapter sa douche sans voir nécessairement un ou une ergothérapeute. Il y a un CLSC, par exemple, qui recommande d'utiliser *Hygiène 2.0* aux personnes sur leur liste d'attente pour voir un·e ergothérapeute. C'est des adaptations qu'on peut réaliser par soi-même.

La technologie *MapIt* permet à l'ergothérapeute de voir les dimensions de la salle de bain sans avoir à se déplacer.



Adaptons les domiciles

3- Existe-t-il un financement possible si l'utilisateur correspond aux critères et a besoin de matériels pour adapter son domicile ?

Il y a eu un financement possible avec le ministère de la santé et des services sociaux comme projet pilote. Dans le cadre du projet, des organismes de la région ont pu faire l'achat d'aides techniques à la douche et les donner aux personnes âgées qui en avaient besoin. L'Office municipal d'habitation a également soutenu l'installation des barres d'appuis. L'idéal, c'est de s'informer auprès d'un organisme près de chez soi qui offre un service de soutien à domicile comme Coup de Main à domicile dans Rimouski ou Logis-aide des Basques.

4- Auriez-vous des recommandations ou des suggestions afin d'améliorer le service ?

Je recommande aux personnes âgées de prendre le temps d'évaluer comment elles se sentent dans leur environnement et, au besoin, de l'adapter pour se faciliter la vie et mettre toutes les chances de leur côté pour bien vieillir à domicile.

Pour voir l'ensemble du projet, je vous invite à consulter les documents de présentation sur le site internet de la recherche-action *Bien vieillir chez soi*: <https://vieillirchezsoi-bsl.org/projets/adaptons-les-domiciles.html>

SE LAVER EN TOUTE SÉCURITÉ



Avez-vous de la difficulté à vous laver?

Avez-vous peur de tomber dans la salle de bain?

Aimeriez-vous aider un proche à se laver en toute sécurité?

Hygiène 2.0

PEUT VOUS AIDER!

Communauté Tissée serrée



Description du projet:

Compléter l'offre de services disponible en mettant en place du répit flexible aux personnes proches aidantes de personnes âgées présentant un début de **troubles neurocognitifs** qui requièrent une présence et une surveillance sur le territoire de Rimouski-Neigette et La Mitis.

Définition de trouble neurocognitif:

Les troubles neurocognitifs sont caractérisés par une perte des facultés mentales qui réduisent la capacité d'une personne à s'occuper d'elle-même de façon autonome. Il y a un déclin de la performance dans un ou plusieurs domaines cognitifs comme la mémoire, l'attention complexe, les fonctions exécutives (ex., planification, organisation, abstraction), le langage, les fonctions visuo-motrices ou les aptitudes sociales. (Définition de la [Société d'Alzheimer](#))

Le répit peut prendre différentes formes selon les besoins :

- Répit-surveillance : assurer une présence sécurisante (une vigie).
- Répit-stimulation : proposer des activités encadrées qui stimulent différentes compétences chez la personne âgée ([voir la section 6.5 du guide](#), pour des idées d'activités).
- Visite amicale : créer un moment de lien et d'échange – en présence de la dyade ou seulement de la personne âgée).

QU'EST-CE QU'ON ENTEND PAR RÉPIT FLEXIBLE ?
La flexibilité du service a été conçu selon 4 composantes :



Particularité du projet : des étudiants dans le domaine de la santé et des services sociaux de l'UQAR et du cégep de Rimouski ont participé au projet en tant que proche aidant.



Il est encore possible d'obtenir du répit flexible en contactant le [Centre d'Action Bénévole de La Mitis](#) au (418) 775-4144

Pour consulter tous les outils à partager de la communauté Tissée serrée, cliquez sur : <https://vieillirchezsoi-bsl.org/projets/services-repit-flexibles.html>

Communauté Tissée serrée

Entrevue avec Lisette Rioux Experte de vécu, comité de pilotage



1- Comment avez-vous entendu parler du projet de communauté tissée serrée de la MRC de La Mitis ?

Ayant participé à la recherche-action, c'est avec le Centre d'Action Bénévole (CAB) de La Mitis que j'ai communiqué pour devenir bénévole.

2- Pouvez-vous brièvement nous présenter le fonctionnement du service ?

Pour un proche aidant, il communique avec le CAB de La Mitis et fait sa demande : il précise bien le moment et l'activité. Le CAB regarde et demande aux bénévoles pour faire le meilleur pairing. Une rencontre est ensuite planifiée par l'intervenant du CAB avec le ou la bénévole, l'aidé et l'aidant.

Les objectifs sont :

1. Favoriser le recours plus précoce aux services de répit par des personnes proches aidantes (clientèle présentant des difficultés cognitives);
2. Offrir des formes de répit plus flexibles en répondant à des besoins ponctuels, d'urgence et de dépannage;
3. Créer et renforcer les liens de solidarité dans la communauté et entre les générations, afin de rendre plus humains et accessibles les services de répit flexibles aux populations rurales.

3- Qu'est-ce que vous avez le plus apprécié avec le projet de communauté tissée serrée ?

La présentation dans le milieu de vie avec l'intervenant du CAB, l'aidé et l'aidant. C'est le temps de poser les questions et de fixer le meilleur moment des rencontres.

4- Comment s'est déroulée votre expérience avec ce service ? Le recommanderiez-vous à vos voisins ou à votre entourage ?

Le service se poursuit encore une fois par semaine, le jeudi. L'intervenant du CAB communique avec moi tous les trois mois et je peux le joindre au besoin.

Je le recommande aux proches aidants ainsi qu'aux personnes qui ont des enfants ayant des besoins particuliers. Je l'ai aussi présenté à l'organisme RESPIR en juin.

5- Auriez-vous des recommandations ou des suggestions afin d'améliorer le service ?

Si l'aidé ne veut pas se faire garder, comme me disait le monsieur : « Je viens pour l'aidant. » Nous avons donc fait du jardinage, du ménage et joué au Scrabble ensemble. Il nous regardait faire et nous remerciait ensuite. Il ne croyait pas que j'étais une bénévole.



Politique nationale

Nouveau Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2026-2031

ÊTES-VOUS UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE?

Vous êtes une personne proche aidante si vous apportez du soutien à une personne de votre entourage qui présente une incapacité temporaire ou permanente, peu importe son âge ou son milieu de vie. Cette personne peut être un parent, une conjointe ou un conjoint, un enfant, une amie ou un ami, une voisine ou un voisin, une ou un collègue. Ce soutien peut prendre de nombreuses formes comme : accompagner aux rendez-vous, aider aux soins ou aux tâches du quotidien, offrir du soutien émotionnel, s'assurer de la gestion de ses finances ou voir à l'organisation des soins et des services. Selon la *Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes (2020)*, il ne s'agit pas d'un accompagnement apporté dans le cadre d'un rôle professionnel ou comme bénévole d'un organisme de soutien. Dans la mesure du possible, ce rôle est exercé de manière libre, éclairée et révoable, dans le respect de votre volonté, de vos capacités et de vos limites. Avec le temps, l'ampleur de votre engagement peut évoluer et vous pouvez avoir besoin de soutien et de relève.

CE QUE LE PLAN VISE À AMÉLIORER POUR VOUS

- Trouver plus facilement l'aide disponible
- Mieux préserver votre santé et votre énergie par des services de répit
- Être accompagnée pour faire face aux défis
- Recevoir un soutien adapté à votre situation
- Être mieux reconnue dans le réseau de la santé et des services sociaux
- Préserver l'équilibre dans votre vie



Pour plus d'informations, visitez le [Nouveau Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2026-2031](#)

JOURNÉE INTERNATIONALE DES ÂÎNÉS

1^{er} octobre 2026



*Vieillir dans la dignité,
un projet de société*

En partenariat avec :

Québec



Activités membres

Club de bridge - Bas-Saint-Laurent

Bonjour à tous les membres de la TCABSL,

L'ensemble des clubs de Bridge du Bas-St-Laurent vous présente le bridge et vous invite à transmettre l'information aux membres de vos organisations.

Vous avez 50 ans et +, comme tous ceux et celles qui entrent dans cette période de la vie, le souhait d'une bonne santé et du maintien de la forme physique est important. Et par-dessus tout, vous recherchez des activités qui aident à conserver et à développer vos facultés mentales, mémoire, jugement le tout agrémenté d'une vie sociale intéressante et enrichissante. Le bridge est un loisir qui répond à ces exigences et cela dans un contexte ludique.

C'est quoi le bridge?

C'est un jeu de cartes dont les rudiments sont simples à comprendre. Il se joue à deux contre deux avec 52 cartes. Les partenaires se font face autour d'une table. Un des « ancêtres » bien connu du bridge est le Whist.



Les particularités intéressantes du bridge sont :

- **La phase d'enchères**, qui permet de partager des informations partielles et de déterminer si la partie se jouera avec un Atout ainsi que le nombre minimal de levées à réaliser par chaque équipe.
- **Le « mort »**, qui étale ses cartes sur la table. Son partenaire lui indique quelle carte jouer, permettant ainsi aux joueurs d'élaborer des stratégies plus précises.
- **À l'Atout**, il n'est pas obligatoire de couper, ce qui offre davantage de liberté et de possibilités stratégiques en attaque comme en défense.

Un sport de l'esprit qui se joue en équipe, favorisant la complicité entre partenaires.

La partie se joue dans le sens des aiguilles d'une montre et comporte 13 levées. La carte la plus forte remporte chaque levée. À la fin, on vérifie si l'équipe a réalisé le nombre de levées annoncé : si oui, le contrat est réussi; sinon, il est perdu.



Témoignage de Ginette

Mon mari Antonin Rioux, est un membre fondateur du CLUB DE BRIDGE DE RIMOUSKI.

Nous jouons depuis 1969 et nous jouons encore, tout en aimant la compétition et le côté social entre amis. Nous faisons profiter de nos expériences.

Nous ne nous lassons pas de jouer au bridge. Il y a toujours de nouvelles situations de jeu. Cela nous force à améliorer notre façon de jouer ou de gager.

Notre plaisir de jouer nous a fait voyager au cours des années. On peut y jouer partout; et partout, nous sommes toujours bien reçus. Le bridge, c'est une grande famille !

En bref, jouer au bridge c'est :

- l'assurance de s'évader et d'oublier le temps d'une partie les soucis du quotidien;
- l'opportunité d'élargir son cercle d'amis et de briser l'isolement en jouant en salle;
- une source de bien-être et de convivialité à la portée de tous;

En résumé, quoi qu'on en dise, le bridge est stimulant, ludique et plein de rebondissements.

Contactez le club le plus près de chez-vous :

Rivière-du-Loup : M. Jean-Guy Raymond 418-867-4316
Courriel : jeanguyr47@gmail.com

Trois-Pistoles : M. Mauril Ouellet 418-851-5773
Courriel : mauril.ouellet@gmail.com

Rimouski : Mme Denise Dumais 418-723-6139 Courriel : dendum@telus.net
M. Gérard Bédard 418-732-7911 Courriel : bridgeriki@gmail.com

Matane : M. Paul Cormier 418-562-4413 Courriel : paul.cormier.ing@gmail.com

Vous êtes les bienvenus, au plaisir de vous accueillir !



Passez un bel automne !

76, rue Saint-Germain Ouest, bureau 105
Rimouski (Québec) G5L 4B5

Tél. : (581) 672-6868

info@tcabsl.org

www.tcabsl.org



www.facebook.com/tcabsl

Rendu possible grâce à la participation financière du Gouvernement du Canada



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada