

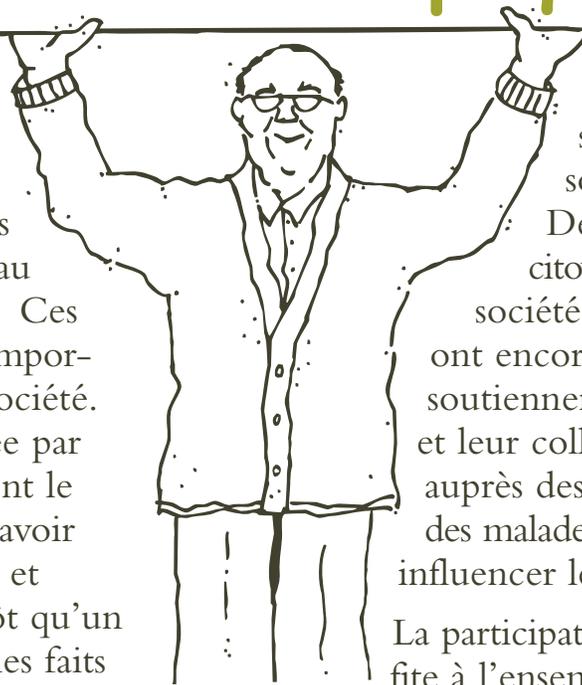


Les aînés s'impliquent!

L

a population du Canada vieillit et on sait que le nombre des aînés grimpera considérablement au fil des prochaines décennies. Ces aînés contribuent de façon importante au bien-être de notre société. Or la notion court, alimentée par l'inquiétude, que les aînés sont le groupe le plus susceptible d'avoir recours aux mesures sociales et donc d'être un fardeau plutôt qu'un atout pour la société. Mais les faits contredisent cette notion. Ce numéro d'*Expression* est consacré à rétablir ces faits et à faire ressortir l'apport important des aînés à nos collectivités.

Les aînés ont joué et jouent encore un rôle essentiel au sein de la société canadienne. Ils ont durement gagné leur pension, à laquelle ils ont contribué durant toute leur vie active. À la retraite, ils continuent de payer de l'impôt – même pour des services dont ils ne bénéficient pas (comme l'éducation, les garderies et l'assurance-emploi).



Ils vivent plus longtemps, sont en meilleure santé et sont plus actifs que jamais.

De fait, ils font partie des citoyens les plus engagés de la société sur le plan social. Certains ont encore un emploi et la plupart soutiennent activement leurs proches et leur collectivité par des activités auprès des enfants, des soins auprès des malades et des actions visant à influencer les politiques publiques.

La participation sociale des aînés profite à l'ensemble de la société. Il faut donc que les pouvoirs publics et les organismes bénévoles s'emploient à combattre l'âgisme et reconnaissent la valeur des aînés, leur diversité, leurs intérêts et leurs besoins. Sinon, le Canada s'expose à gaspiller, à ses risques et périls, l'une de ses ressources naturelles les plus précieuses.

Helen "Bubs" Coleman

**Helen « Bubs » Coleman,
Membre du CCNTA**





CCNTA

Le Conseil consultatif national sur le troisième âge est constitué d'au plus 18 membres venant de partout au Canada. Les membres apportent au Conseil diverses compétences pour conseiller le ministre fédéral de la Santé, ses collègues et le public sur la situation des aînés et les mesures requises pour répondre au vieillissement de la population canadienne. Les membres actuels du Conseil sont :

Gilbert Barrette, Qc

Lloyd Brunes, T. N.-O.

Bubs Coleman, Sask.

Robert Dobie, Qc

Bhupinder Dhillon, C.-B.

Reg MacDonald, N.-B.

Verdon Mercer, T.-N.L.

Roberta Morgan, Yn

Mohindar Singh, Man.

Mike Sommerville, Ont.

Expression est publié quatre fois l'an par le Conseil consultatif national sur le troisième âge. Ce bulletin est aussi disponible sur le site Internet du Conseil.

Veuillez faire parvenir vos commentaires et tout avis de changement d'adresse à

CCNTA

Indice d'adresse 1908A1
Ottawa (Ontario)
K1A 1B4

Tél. : (613) 957-1968

Télé : (613) 957-9938

Courriel : info@naca-ccnta.ca

Internet : www.ccnta.ca

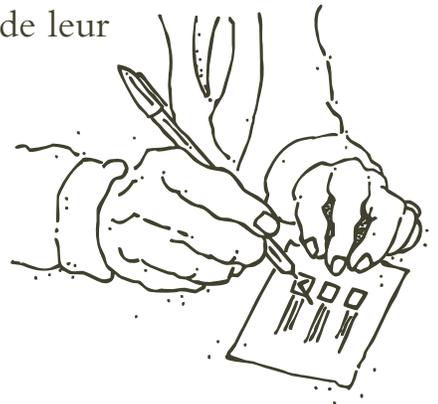
N° de convention : 40065299

ISSN : 0822-8213

■ Plus actifs que jamais

Les aînés d'aujourd'hui ont participé à la vie politique de leur pays tout au long de leur vie adulte. Aux élections fédérales de l'année 2000, 80 % des préretraités et des jeunes aînés (de 58 à 67 ans) sont allés voter. Près de 83 % des personnes de 68 ans et plus ont fait de même. Or, la population canadienne a voté dans une proportion de 61 %¹! À l'évidence, les aînés continuent d'avoir du poids dans le pays. Ils sont également le groupe le plus nombreux à adhérer à un des partis politiques du Canada².

Les statistiques démontrent aussi que les aînés (65 +) sont membres à part entière de leur communauté et jouent un rôle très important dans l'économie et sur le plan social. Par exemple, en 2000, 77 % d'entre eux ont fait des dons de charité et leurs dons ont totalisé 854 millions de dollars; en 2004, 7,5 % des aînés avaient un emploi et 33,5 % étaient membres d'un organisme religieux³.



Les aînés et les préretraités consacrent plus d'heures au bénévolat que par le passé. Ils y passent même plus de temps que les bénévoles des autres groupes d'âge. Bien des retraités (16,1 % des hommes et 14,7 % des femmes) se vouent aux soins de leurs proches et voisins, alors qu'une très forte majorité (97 % des femmes et 91,9 % des hommes) font des tâches ménagères tous les jours. Dans l'ensemble, les trois millions de personnes qui sont à la retraite consacrent chaque année cinq milliards d'heures à des activités bénévoles. Leurs activités équivalent à une contribution de près de 60 milliards de dollars à l'économie⁴. Qui dit mieux?

1. Pammett, J. H. et L. LeDuc. « Confronting the problem of declining voter turnout among youth », *Electoral insights*. Juillet 2003.

2. Jedwab, J. « Part 6: Belonging and participation in social and political life in Canada », Association d'études canadiennes, 29 avril, 2005. En ligne : www.acs-aec.ca/Polls/Part%205%20and%206.pdf (en anglais)

3. Statistique Canada. *Caractéristiques de la population active, selon l'âge et le sexe*. 2004.

4. Université de l'Alberta. « Retired Canadians remain productive members of society », *Research on aging policies and practice*. Juin 2004.



■ D'autres temps, d'autres gens

Le taux de participation des aînés à des activités bénévoles a diminué récemment. À première vue, cela peut paraître inquiétant. Mais la situation ne fait que témoigner des changements survenus dans le domaine du bénévolat.

Autrefois, le mot *bénévole* évoquait l'image d'une veuve septuagénaire et assez bien nantie, toujours prête à plier des circulaires ou à organiser des événements. De nos jours, bien que les aînés plus âgés soient toujours très actifs, les bénévoles sont nombreux dans le groupe d'âge des 55 à 65 ans. Parmi eux, le bénévolat attire aussi bien les hommes que les femmes, les Canadiens de souche que les immigrants. Ces gens estiment que leur temps est précieux; ils ont des exigences et des attentes; ils veulent vivre des expériences enrichissantes. Il y a fort à parier qu'ils continueront de s'impliquer et de brasser la cage.

Tout organisme qui mise sur les bénévoles âgés doit, en plus de les attirer en leur offrant une activité utile et intéressante, trouver des moyens pratiques pour lever les obstacles à leur participation. Des moyens de transport inadéquats, de faibles revenus et le mur des langues (chez les aînés venus d'autres pays) sont autant d'obstacles qui peuvent décourager la participation communautaire. En levant ces obstacles, en partie du moins, on aide à la fois les organismes, les aînés et la communauté. La section **Recruter des aînés** donne des suggestions (page 6).

■ S'entraider entre aînés

Partout au pays, les aînés s'activent et changent le cours des choses. Les personnes âgées s'engagent par le biais de programmes fédéraux et provinciaux, d'organismes communautaires ou non gouvernementaux, de groupes de pairs, etc., pour améliorer leur milieu. Voici des exemples de ces activités.

La **FADOQ** est un regroupement d'aînés du Québec. Certains de ses membres veillent, à titre bénévole, à améliorer la qualité de vie des aînés qui vivent dans des résidences privées. La **FAFO** fait de même en Ontario. Ces organismes évaluent les résidences et récompensent celles qui offrent des services d'excellente qualité en leur décernant des « Roses d'or » ou des « Trilles d'or » à Laval et à Ottawa, respectivement. Ils publient tous deux une liste des résidences primées. Leur grille d'analyse permet aux résidents actuels ou à venir, aux familles et aux employés d'évaluer eux-mêmes les résidences.

L'**Alberta Council on Aging** gère le projet de réseau de centres pour aînés de la province. Le projet vise à renforcer les capacités des centres de desservir les aînés de leurs régions respectives. L'une des initiatives du projet a pour but de mettre en valeur le dynamisme et la créativité des aînés dans l'exercice de leur leadership. On cherche par là des moyens pratiques d'aider les centres pour aînés à s'adapter aux besoins des bénévoles.

Chaque semaine, à l'invitation de **Creative Retirement Manitoba**, des dizaines d'aînés retournent à l'école. Ils donnent de leur temps aux élèves, partagent leur savoir



et racontent leurs souvenirs. Enfants et aînés y déploient leurs talents particuliers. L'organisme, géré entièrement par des bénévoles, tient compte des intérêts et besoins de ses membres dans la mise sur pied d'activités comme la lecture aux enfants, l'aide aux devoirs et les activités spéciales.

L'avenir s'annonce bien

Bien que moins du quart des personnes de 55 ans et plus font *officiellement* du bénévolat (dans des réseaux de bénévoles, dans le cadre de programmes gouvernementaux ou au sein d'organismes non gouvernementaux), beaucoup en font dans un cadre non officiel : ils s'entraident, donnent du temps à leurs proches et à leur collectivité. Les données de Statistique Canada pour 1997 montrent que près de deux aînés sur trois faisaient du bénévolat à titre non officiel. Et ce nombre ne peut qu'augmenter dans l'avenir.

Depuis leur création au cours de l'*Année internationale des personnes âgées* (1999), les **Tables de concertation des aînés** fournissent aux aînés québécois un forum régional efficace auquel ils participent de plein droit, aux côtés de représentants du gouvernement, des organismes non gouvernementaux, du secteur privé et du secteur bénévole, à la prise de décisions sur les enjeux auxquels ils sont confrontés, dont la sécurité, la santé et l'environnement.

La **Canadian Association of Retired Persons** se veut le porte-parole des 50 ans et plus. Elle vise à trouver des solutions pratiques aux problèmes auxquels les aînés sont confrontés. Elle a récemment fait partie de différents comités fédéraux et provinciaux. Elle a organisé des débats à l'échelle nationale et a été l'hôte d'une mission venue d'Asie. Elle se préoccupe des fraudes et escroqueries dont sont victimes les aînés, et cherche à faire soutenir les aidants naturels. Elle lutte contre l'imposition de la TPS aux soins dentaires, aux services de chiropratique et de physiothérapie.

Le **Congrès des organismes nationaux d'aînés**, composé de 12 organismes d'aînés, a pour mandat de défendre le droit des aînés canadiens de vieillir avec dignité. Le Congrès tente de faire reconnaître les besoins des aînés dans les programmes et politiques du gouvernement fédéral en présentant leur point de vue devant les comités et commissions parlementaires et en participant aux conférences et rencontres traitant de sujets qui ont une incidence sur les aînés.

■ Contribuer à l'ensemble

Bien que beaucoup d'organismes d'aînés mettent l'accent sur les enjeux propres aux personnes âgées, d'autres se préoccupent aussi de questions plus larges ou s'intéressent à des enjeux qui touchent l'ensemble de la population.

Au Québec, les **Retraités flyés** se donnent pour mission d'aider les retraités qui aspirent à une vie collective plus intense, qui veulent apprendre du nouveau ou contribuer à la



société. Leurs réunions mettent l'accent sur ce qui intéresse les participants. Il n'est pas rare d'entendre un membre exposer un projet qu'il veut entreprendre et solliciter l'aide des autres. Récemment, des membres de plus en plus nombreux s'intéressent à faire du bénévolat dans les pays en développement où ils peuvent mettre à profit les compétences et l'expérience acquises au cours de leur vie.

En 2005, **Canadian Pensioners Concerned** a participé aux travaux sur le budget du Comité permanent des finances de la Chambre des communes. Il y a défendu ses priorités : formation et éducation; insertion sociale; élimination de la discrimination au Canada.

Les **Mémés déchaînées**, et son pendant anglophone, **Raging Grannies**, s'emploient à faire de la planète un milieu de vie plus juste et plus humain pour leurs petits-enfants. Elles savent se servir des médias et font parler d'elles depuis la fin des années 1980. Leur image de « mamie » n'a rien de menaçant, et leur assure l'appui du public. On les retrouve dans les villes partout au pays.

En Ontario, l'**Older Women's Network** compte plus de 400 membres. Il s'est donné pour tâche de réparer les injustices dont sont victimes les femmes de tous âges. Il intervient sur la place publique sur des questions comme la sécurité, la justice, la santé et l'habitation. Il multiplie les rapports, les entrevues, les lettres aux journaux, les interventions dans les tribunes téléphoniques.

■ Pourquoi faire du bénévolat?

Parce que c'est bon pour vous! Les médecins nous disent que l'activité *physique* est la clé de la santé et de la longévité. Ils ont raison. Mais une étude de Harvard vient de démontrer que toute activité productive à caractère *social* (faire du bénévolat, aider un ami, s'occuper d'un enfant) diminue les risques de problèmes de santé autant que l'exercice physique⁵! ➔

Aînés : à l'œuvre!

Pour trouver l'action bénévole qui vous convient le mieux :

- consultez Internet : visitez les sites des organismes reliés à vos centres d'intérêt; lisez le mandat des organismes de façon à bien comprendre la nature de leur travail;
- ouvrez l'œil et tendez l'oreille : la radio, les journaux et la télévision pourraient vous mettre sur la piste;
- appelez un centre de bénévoles : on vous aidera à mettre à profit vos compétences selon vos critères; et
- suivez un cours de préparation à la retraite : vous pourrez vous familiariser avec les ressources de votre milieu; la caisse, l'école et le centre communautaire du voisinage ou votre employeur vous renseigneront sur les cours disponibles.

Bénévoles Canada. *Perspectives Bénévoles : Nouvelles stratégies pour favoriser la participation des adultes plus âgés.* 2001.

5. Cromie, W. J. « Social activities found to prolong life », *The Harvard University Gazette*. 16 septembre, 1999.



S'occuper des autres a en effet des retombées physiques : la fréquence cardiaque diminue, tout comme la pression artérielle. Cela a les mêmes effets que le yoga ou la méditation. Le bénévole ressent souvent ce qu'on appelle l'« euphorie de l'aidant ». Son action lui procure donc aussi des bienfaits sur le plan psychologique puisque se rendre utile renforce l'estime de soi.

La participation des aînés est aussi salutaire pour le milieu. C'est un bon moyen de renforcer les liens entre voisins. Le fait de travailler ensemble à un but commun favorise les rencontres, la confiance mutuelle et l'harmonie entre les générations.

■ Recruter des aînés

Les aînés d'aujourd'hui sont loin d'être oisifs. Ils trouvent au contraire qu'il n'y a jamais assez d'heures dans une journée et espèrent obtenir le meilleur rendement du temps qu'ils investissent. Ils veulent passer du temps en famille, mais aussi lutter pour une cause qui leur tient à cœur, travailler au mieux-être de leur milieu, et acquérir de nouvelles connaissances. Le défi, c'est de cerner leurs intérêts et de s'adapter à leurs besoins, compte tenu de leurs ambitions et de leur emploi du temps très chargé.

Les *baby-boomers* ont une expérience de vie qui leur a apporté des connaissances, la capacité de résoudre des problèmes et un sentiment de réussite. Ils ont aussi bénéficié d'avantages : considération du milieu, subventions au transport, participation à la

Organismes : au travail!

Vous voulez recruter des bénévoles chez les aînés? Voici des règles fondamentales :

- définir clairement vos besoins et attentes;
- faire ressortir les avantages que les bénévoles pourront tirer de vos activités;
- multiplier les façons, pour les intéressés, de fournir leur part;
- soutenir les bénévoles et leur donner l'occasion d'acquérir des connaissances;
- marquer votre considération tant en privé que sur la place publique; et
- écouter les aînés, autant pour que leurs idées profitent à votre organisation que pour vous assurer de répondre à leurs attentes⁶.

conception de programmes. Voilà ce que les organismes doivent comprendre s'ils veulent attirer ces nouveaux aînés dans l'action.

Il faut repenser les structures du bénévolat et offrir aux intéressés une vaste gamme de rôles (direction, idéation, tâches de soutien, travail de première ligne). Il faut convier les aînés venus d'ailleurs en donnant des cours de langue et de la formation interculturelle. Il faut surtout créer un climat détendu et agréable pour soutenir les efforts et conserver ses membres.

La possibilité de faire du bénévolat peut être freinée chez bien des aînés par leur manque d'accès au transport, surtout en milieu rural. Pour mobiliser plus d'aînés,

6. Buckspan, B. « Travailler avec des bénévoles âgés : Comment maximiser ce potentiel », Institut de gérontologie sociale du Québec, octobre 2003. En ligne : www.geronto.org/fr/clscnecassin/bienvieillir/octobre2003/potentiel.htm



les organismes auraient avantage à faciliter leurs déplacements en offrant des bons de taxi ou en remboursant les coûts du transport, et en travaillant avec la municipalité pour mettre au point des solutions de transport qui répondent à la situation particulière de la collectivité.

■ Les chefs de file

De nombreux organismes ont commencé à modifier leurs programmes de manière à recruter des aînés comme bénévoles. En voici des exemples.

L'organisme **Connecting Seniors of Canada** forme des bénévoles aînés : ceux-ci pourront à leur tour concevoir et mettre en œuvre des programmes communautaires axés sur le mieux-être d'autres aînés. Ils reçoivent, par exemple, de la formation en communication ou suivent des ateliers de connaissance de soi pour mieux relever le défi du vieillissement.



Au **Québec**, le ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine entend consacrer 900 000 \$ en 2005-2006 au soutien des programmes axés sur la participation sociale des aînés. On financera notamment les programmes qui visent à valoriser les aînés dans le milieu. L'an dernier, environ 80 projets ont ainsi reçu des fonds, et leur nombre devrait augmenter cette année.

Développement social Canada a pour mandat, entre autres, de répondre aux besoins des aînés. Il a réintroduit en 2004 le programme *Nouveaux Horizons*, visant à encourager les aînés à faire bénéficier leur milieu de leurs talents, expérience et connaissances. Le ministère a aussi lancé un processus de consultation en ligne; les réponses serviront à orienter les politiques fédérales, afin que les aînés puissent vivre dans la dignité et avoir une bonne qualité de vie.

■ Que des avantages!

La participation sociale des aînés bénéficie autant aux aînés qu'à la collectivité. Se faire des amis, aider sa famille et son milieu, renforcer son estime de soi, assainir son rythme cardiaque et acquérir de nouvelles connaissances sont plus de raisons qu'il faut pour inciter les aînés à s'engager! Pour attirer ces aînés et mettre leurs vastes ressources au profit de la collectivité, les organismes devront s'adapter aux aspirations et aux besoins de leurs bénévoles.

C'est clair. Quand les aînés s'impliquent, tout le monde y gagne!



Sources et Ressources

Les programmes et les possibilités de faire du bénévolat ou de recruter des bénévoles parmi les aînés sont tout aussi nombreux que différents. Voici quelques points de départ.

Alberta Council on Aging

www.acaging.ca

Vous y trouverez un document intitulé *Volunteer development guidelines for seniors*.

Bénévoles Canada

www.volunteer.ca/index-frn.php

Fournit des informations pour faciliter votre recherche de travail bénévole ainsi que des rapports utiles aux organisations cherchant à recruter des aînés. Vous y trouverez :

Perspectives Bénévoles : Nouvelles stratégies pour favoriser la participation des adultes plus âgés, et Le bénévolat ... une tendance à la hausse!

Canadian Association of Retired Persons – www.carp.ca (en anglais)

Connecting Seniors of Canada

www.utoronto.ca/lifecourse/about/csc.htm (en anglais)

Creative Retirement Manitoba

www.crm.mb.ca (en anglais)

Développement social Canada

www.dsc.gc.ca/fr/accueil.shtml

FADOQ – Mouvement des aînés du Québec – www.fadoq.ca

Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario (FAFO)

www.fafon.on.ca

Gouvernement du Québec – Ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine – www.mfacf.gouv.qc.ca

Les Mémés déchaînées

<http://cf.geocities.com/memeesdechainees>

Les Retraités flyés – www.communautic.uqam.ca/webriaq/lesretraitesflyes

Older women's Network (Ontario)

www.olderwomensnetwork.org (en anglais)

Senior Citizens' Secretariat (Nouvelle-Écosse) – www.gov.ns.ca/scs/ (en anglais)



« **Bubs** » Coleman est résidente de Saskatoon, en Saskatchewan.

Diplômée de l'université Queen's, elle a fait carrière comme rédactrice et réviseure. À sa retraite, en 1994, elle était coordonnatrice de la Galerie d'art Mendel de Saskatoon. Elle a servi la collectivité comme membre du Comité consultatif provincial sur les personnes âgées et des conseils d'administration du Centre national des Arts, de la Saskatoon Symphony Society et du théâtre Persephone. Elle oeuvre aussi comme bénévole auprès du Conseil sur le vieillissement de Saskatoon et au Wanuskewin Heritage Park.

Madame Coleman siège au CCNTA depuis 1999. Elle en est actuellement la présidente par intérim.