

AMÉLIORER LES CONTACTS SOCIAUX

ENTRE PERSONNES ÂGÉES DU TIMISKAMING



L'« épidémie de solitude » peut présenter un risque pour la santé en vieillissant. Les contacts sociaux sont essentiels au bien-être des humains. Les personnes qui en sont dépourvues sont plus à risque de souffrir de dépression, de connaître un déclin cognitif, d'avoir une mobilité réduite et même de mourir. Avoir un meilleur sentiment de soutien social peut améliorer la qualité de vie et réduire le recours aux services de santé.

ENTRER EN CONTACT AVEC DES ADULTES QUI NE PEUVENT PAS QUITTER LEUR DOMICILE



Le Seniors' Centre Without Walls est un programme d'activités gratuit par téléphone. Son objectif est de créer des liens entre adultes qui veulent accroître leurs contacts sociaux. Ce programme permet aux participants d'apprendre de nouvelles choses et de créer des liens sociaux au moyen de conversations avec leurs pairs et des professionnels de la communauté. Il offre aux personnes âgées des occasions d'apprentissage. Il leur permet également de participer à des activités qui stimulent le cerveau et surtout, d'avoir le sentiment de faire partie intégrante de la communauté et de développer de nouvelles amitiés enrichissantes.

98 participants Un nombre de se sont **inscrits** au programme depuis sa mise sur pied en janvier 2019.

Jusqu'à présent, **31** participants interrogés ont fait part de leurs **commentaires** sur le programme.

100 % des personnes qui ont participé au programme **prévoient continuer** de le faire.

DANS L'ENSEMBLE, LES PARTICIPANTS :

Ont aimé participer aux appels.



Ont trouvé les activités **mentalement stimulantes**.



Recommanderaient le programme **aux autres**.



GRÂCE AU PROGRAMME, LES PARTICIPANTS...



- Avaient l'impression **d'être membres** d'une communauté.
- Avaient quelque chose à **anticiper**.
- **Se sentaient mieux** dans leur peau.

Des personnes âgées qui ont déclaré se sentir seules avant de commencer à participer au programme, **aucune ne se sentait seule** après avoir participé au programme.



Parmi les participants, **38%** ont indiqué qu'ils avaient **pris connaissance de nouveaux programmes** et services.

Plus du **tiers** de ces participants ont depuis fait appel à ces services.

« Je me sens comme si je me suis fait de nouveaux amis grâce au programme. Ce sont de bons moments. Cela me donne quelque chose à anticiper. »

« J'aime le défi qui consiste à apprendre de nouvelles choses. J'aime également le groupe d'exercices — cela m'aide à rester motivé. »

LORSQU'ON LEUR A DEMANDÉ COMMENT LE PROGRAMME AVAIT CHANGÉ LEUR VIE, LES PARTICIPANTS ÉTAIENT D'ACCORD POUR DIRE QUE LE PROGRAMME :

- ✓ Leur donnait **quelque chose à anticiper avec impatience**.
- ✓ Leur apportait **quelque chose qu'ils n'obtenaient nulle part ailleurs**.
- ✓ Leur fournissait **le moyen de rencontrer plus de gens** et d'avoir le sentiment d'entretenir des liens avec les autres.

QUELLES SONT LES CHOSES QUE LES PARTICIPANTS ONT LE PLUS AIMÉES AU SUJET DU PROGRAMME?

- L'aspect social — la **camaraderie**, le fait de pouvoir **jaser avec quelqu'un, d'être avec les gens et de partager**.
- La **souplesse/commodité** du programme.

Pour obtenir une copie du rapport d'évaluation intégral, communiquer avec :



1-800-361-5820
homesupportservices.ca



Services de santé du
TIMISKAMING
Health Unit
1-866-747-4305
timiskaminghu.com