

4

Favoriser l'inclusion et la participation sociales

Favoriser l'inclusion et la participation sociales pour apporter du bien-être aux personnes âgées qui souhaitent briser leur isolement et contribuer à la société.

L'inclusion sociale permet à la personne de sentir qu'elle fait partie de la société et qu'elle est utile à celle-ci. Elle permet également de renforcer son sentiment d'appartenance et les liens qu'elle entretient avec les autres générations, mais aussi avec les membres de sa famille et de sa communauté. L'inclusion sociale a un impact favorable sur la qualité de vie et sur le bien-être. Elle peut en effet entraîner une augmentation des capacités sociales, diminuer le risque de maltraitance en augmentant les facteurs de protection, et exercer un effet positif sur la santé, puisque les saines habitudes de vie sont souvent favorisées par un réseau social fort.

La participation sociale consiste à prendre part à des activités de toutes sortes dans la société. Elle permettrait d'améliorer la santé et d'accroître le sentiment de bien-être.

Voici des exemples :

- Organiser une fête de voisins ou d'autres activités où il est possible de tisser des liens entre voisins de tous âges et de toutes origines.
- Aménager différents espaces de socialisation dans les divers milieux de vie des personnes âgées, par exemple, dans les salles communes.
- Mettre en place des programmes de mentorat qui permettent aux travailleurs expérimentés d'une entreprise de partager leur expertise avec les plus jeunes.
- S'assurer de l'aspect sécuritaire des bâtiments et des lieux publics de la municipalité (ex. : éclairage adéquat, lieu propre et accessible).
- Encourager le bénévolat chez les personnes âgées au sein d'organismes communautaires.