

# Communiqué

Pour diffusion immédiate

## Défi Solidarité aînés : un appel à tous à passer à l'action

**Lanaudière, le 1<sup>er</sup> décembre 2020** – Un collectif régional, composé d'organismes communautaires et publics, lance un défi à l'action aux Lanaudoises et aux Lanaudois de tout âge : poser un **geste concret** de solidarité envers les personnes aînées de leur entourage.

- Préparer un petit plat (soupe, sucre à la crème...)
- Écrire des lettres
- Rendre visite
- Prendre des nouvelles par téléphone
- Accompagner à l'épicerie, à la pharmacie...
- Prendre une marche
- Tout autre geste permettant de briser l'isolement!

La pandémie de COVID-19 touche durement nos habitudes de vie, mettant à rude épreuve notre santé mentale. Si cela est vrai pour tout le monde, la situation est carrément dramatique pour beaucoup de personnes aînées. Bien qu'elles ne représentent pas un groupe homogène, les personnes aînées sont plus à risque de subir des contrecoups attribuables à l'isolement parce qu'elles sont plus nombreuses à vivre seules et elles ont moins accès aux nouvelles technologies.<sup>1</sup> Selon l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux :

« Il est à prévoir que la pandémie aura des impacts à long terme particulièrement délétères sur la santé mentale des personnes âgées. (...) L'isolement social affecte d'ailleurs plus durement les personnes âgées qui sont plus à risque de développer de l'anxiété, une dépression ou de subir une détérioration des capacités cognitives et fonctionnelles. »<sup>2</sup>

### Relevez le défi avec nous!

Que ce soit dans votre cercle familial, votre milieu de vie, au travail, à l'école..., soyez créatifs! Relevez le défi et posez des gestes concrets pour briser l'isolement de personnes aînées. Puis, partagez avec nous vos actions à l'adresse courriel suivante : [solidariteaine@outlook.com](mailto:solidariteaine@outlook.com)

---

<sup>1</sup> Institut national de santé publique. *Lutter contre l'isolement social et la solitude des personnes aînées en contexte de pandémie*, 2020. Consulté sur le Web : <https://www.inspq.gc.ca/sites/default/files/publications/3033-isolement-social-solitude-aines-pandemie-covid19.pdf>

<sup>2</sup> Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). *COVID-19 et la phase de rétablissement à la pandémie pour les personnes âgées ou en perte d'autonomie*. Québec, Qc: INESSS; 2020, p.9. Consulté sur le Web : [https://www.inesss.gc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID-19/COVID-19\\_INESSS\\_Retablissement\\_SAPA.pdf](https://www.inesss.gc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID-19/COVID-19_INESSS_Retablissement_SAPA.pdf)

Nous ferons connaître vos initiatives individuelles et collectives afin de créer une vague de solidarité intergénérationnelle dans Lanaudière.

L'hiver sera particulièrement long pour les personnes seules. Prenons soin de nous en prenant soin des autres. Comme l'écrit Boucar Diouf : « (...) pour beaucoup de personnes âgées, quelques mois de réclusion forcée peuvent être une tragique façon de terminer abruptement leur aventure terrestre. »<sup>3</sup>

## ENSEMBLE, METTONS DE LA COULEUR DANS LA VIE DES PERSONNES SEULES!

-30-

### Source :

- Nancy Bélanger, intervenante de milieu, Accès aux ressources pour le respect des personnes âgées (ARRA), (450) 918-3520
- Renée Desjardins, coordonnatrice régionale spécialisée en matière de lutte à la maltraitance envers les personnes âgées, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, (450) 759-8070, poste 4292
- Caroline Lauzé, agente de relation communautaire, Service de police de la Ville de Mascouche, (450) 474-4133, poste 5110
- Brigitte Rhéaume, coordonnatrice, Table régionale de concertation des aînés de Lanaudière, (514) 928-0147
- Martine Comtois, coordonnatrice, AQDR Troisième Âge Chertsey, (450) 898-2241

### Pour renseignements ou pour une entrevue :

- Nancy Bélanger, intervenante de milieu, ARRA, (450) 918-3520

---

<sup>3</sup> Boucar Diouf, *Fierté égratignée*, La Presse, 10 octobre 2020. Consulté sur le Web : <https://www.lapresse.ca/debats/opinions/2020-10-10/fierte-egratignee.php>