

Accompagnement personnalisé pour les aînés

Est-ce que vous vivez un changement de vie important (retraite, déménagement, avancée en âge, maladie, deuil...)?

Trouvez-vous le temps long ?

Rester en contact avec votre communauté est-il difficile pour vous ?

Souhaiteriez-vous partager davantage vos intérêts, vos activités ou vos habiletés avec d'autres ?

Les plus récentes recherches montrent que l'intégration dans la communauté et la réalisation d'activités sociales et de loisirs sont essentielles à la qualité de vie et à la santé.

Pour vous aider à surmonter les obstacles à la réalisation d'activités qui vous tiennent à cœur et qui vous permettent d'avoir des contacts avec d'autres, nous vous proposons un service d'accompagnement personnalisé.

Ce service est gratuit et vous permet de bénéficier d'un jumelage avec un accompagnateur qui est là pour vous.

L'accompagnement vise les personnes :

- de 50 ans et plus
- qui vivent dans leur domicile ou dans une résidence d'accueil pour personnes autonomes ou semi-autonomes
- qui font face à des obstacles dans la réalisation d'activités qui leur tiennent à cœur
- qui ont des capacités suffisantes pour participer pleinement à l'accompagnement offert
- qui peuvent participer à une activité sociale d'une durée d'environ trois heures sans avoir besoin de soins (aide physique pour les déplacements, soins médicaux...)
- qui ne présentent pas de comportements qui posent un risque pour les autres

Comment fonctionne l'accompagnement?

L'accompagnement personnalisé est offert à raison de 3 heures par semaine pendant environ 6 à 12 mois.

La personne accompagnée, avec le soutien de son accompagnateur, choisit les activités sociales et de loisirs qu'elle souhaite réaliser.

Les accompagnateurs sont des personnes de la communauté qui désirent s'impliquer auprès d'aînés, qui sont sensibilisées aux enjeux du vieillissement et encadrées par des professionnels.

L'accompagnement offert est guidé par les principes suivants

- Respect des besoins et des intérêts de la personne
- Prise de pouvoir de la personne sur sa vie
- Échange d'égal à égal
- Importance de l'inclusion de chacun dans la communauté

D'anciens accompagnés témoignent :

« Ce qui est plaisant avec un accompagnateur, c'est l'échange qu'on a pendant qu'on fait l'activité ensemble. D'avoir échangé avec quelqu'un, ça c'est bien important! Et rire un petit peu aussi! »

« J'ai beaucoup de misère à faire des loisirs à cause de mes jambes, mais j'ai eu de l'aide de mon accompagnateur; il me comprenait. »

« Je suis maintenant capable me débrouiller toute seule, mais c'est grâce à mon accompagnatrice. Je ne suis pas sûre que j'aurais osé sortir toute seule... Toute ma famille est à l'extérieur... »

(Témoignages tirés d'un projet de recherche sur l'Accompagnement personnalisé réalisé par l'équipe de recherche de Mélanie Levasseur)

Pour bénéficier de l'accompagnement personnalisé d'un bénévole, veuillez contacter :

Patrick Lajeunesse

Agent de participation sociale des aînés
819-849-7011 (poste 216)

participation@cabmrccoaticook.org