



ENSEMBLE POUR UNE ÎLE AMIE *des aînés*

DANS CE NUMÉRO

- Mot d'introduction 1
- La concertation Aînés à Mercier-Hochelaga-Maisonneuve 2
- Des réalisations et projets en faveur dans Mercier-Hochelaga-Maisonneuve 3
- Des milieux de vie au service du mieux-être des personnes vivant en CHSLD : un projet-pilote voit le jour ! 5
- Le 3 novembre, soyez au rendez-vous pour les élections municipales 6

Mercier • Hochelaga • Maisonneuve



Réal Ménard
Maire

L'arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve s'investit depuis plusieurs années à faire de notre arrondissement un milieu de vie sécuritaire et adapté aux besoins et aux intérêts des aînés. Représentant 1/6 de sa population (16 %), les aînés contribuent de façon importante au dynamisme de la communauté.

Adhérant pleinement à la démarche *Municipalité amie des aînés*, nous nous faisons un devoir d'être à l'écoute de leurs besoins, mais aussi de leurs idées. C'est dans cet esprit que déjà, en 2009-2010, nous nous préoccupions de la sécurité des aînés, en mettant sur pied une campagne de sécurité routière qui s'adressait exclusivement à eux. Depuis quatre ans, nous poursuivons également nos efforts en faveur d'une accessibilité universelle aux installations et aux points de service de l'arrondissement. Accéder facilement au bassin d'une piscine grâce à une rampe adaptée ou profiter de la bibliothèque de son quartier grâce à des rampes d'accès et des portes électriques, voilà des détails qui, pour les aînés, font toute la différence.



Lyn Thériault
Conseillère de Ville

Lors de l'aménagement de nos parcs, nous tenons également compte de l'accès des aînés à l'espace public, comme nous invite à le faire le second engagement du *Plan d'action municipal pour les aînés 2013-2015*. Nos aînés peuvent également compter sur une programmation d'activités culturelles et physiques sur mesure, que ce soit dans nos bibliothèques, nos maisons de la culture, nos centres de loisirs et nos piscines.

L'arrondissement compte aussi trois comités d'aînés, la Table de quartier Hochelaga-Maisonneuve, le comité aînés Mercier-Ouest (CAMO) et le Chez-nous de Mercier-Est, dont les membres des milieux communautaires et institutionnels travaillent en concertation afin d'améliorer la qualité et les conditions de vie des aînés. D'ailleurs, cet automne, une tournée de consultation sera menée par le CAMO, dans Mercier-Ouest, afin d'aller à la rencontre des aînés du quartier et en apprendre davantage sur leurs préoccupations et leurs besoins. Participez-y! C'est en vous impliquant que vous contribuerez à la mise sur pied d'initiatives adaptées à vos besoins!

Réal Ménard Lyn Thériault



La concertation Aînés à Mercier-Hochelaga-Maisonneuve



Quelques chiffres...

- 131 483 habitants dont
- 16% de la population ont plus de 65 ans
- 38 % d'entre eux vivent seuls
- 32 % vivent avec un faible revenu
- 61 % sont unilingues francophones

Source: Ville de Montréal, 2013

L'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve (MHM) est reconnu pour le dynamisme de son milieu ommunautaire. Il n'est donc pas étonnant de retrouver trois concertations Aînés sur ce vaste territoire : Le Chez-nous de Mercier-Est, la Table de quartier Hochelaga-Maisonneuve et le Comité aînés de Mercier-Ouest. Zoom sur l'une d'entre elles.

Le Comité Aînés de Mercier-Ouest

Par Josée Beaulieu, chargée de projet Réseau des aînés



- 41 044 habitants dont
- 20,1% de la population ont plus de 65 ans
- 41,6% d'entre eux vivent seuls
- 24,7% vivent avec un faible revenu

Le CAMO (Comité Aînés de Mercier-Ouest) a connu ses premiers balbutiements en 2003, alors que Madame Mireille Giroux, directrice de la Table de concertation Mercier-Ouest quartier en santé, songe à interpeller les divers regroupements œuvrant auprès des aînés afin de leur donner un lieu de concertation. Avec une proportion d'aînés atteignant 20% de la population dans Mercier-Ouest (comparativement à 15,2% pour la Ville de Montréal), il est évident qu'il y a des actions à développer pour et avec les aînés du quartier.

C'est donc en janvier 2004 qu'a eu lieu la première rencontre du CAMO qui regroupe une dizaine d'organismes impliqués auprès des aînés, tant au niveau de la sécurité alimentaire que de la santé, de la sécurité des personnes, du logement et des services divers (accompagnement, popote, appels d'amitié, service d'écoute). Le CAMO se donne pour mission la mise en commun des ressources pour aînés du quartier et le soutien aux organismes, notamment au Rameau d'Olivier qui œuvre auprès d'aînés en perte d'autonomie.

Parmi les travaux du CAMO figure la mise sur pied et le développement du «Réseau des aînés de Mercier-Ouest» qui se veut un réseau vivant et dynamique à travers lequel les aînés auront le pouvoir d'agir pour améliorer leurs conditions de vie. Le Réseau a vu le jour en 2012 et compte déjà quelques réalisations à son actif tels que des cafés-rencontres, des ateliers d'initiation à Internet, un club de marche et deux formations.

La prochaine étape sera donc dédiée à la consolidation du Réseau des aînés et pour ce faire, nous débutons une grande tournée de consultation dans le quartier. Afin d'élaborer le questionnaire qui nous permettra de recueillir des données sur les préoccupations des aînés du quartier, nous nous sommes basés sur les sept engagements du *Plan d'action municipale pour les aînés 2013-2015*. Nous poursuivons donc, dans le sillon de MADA, notre démarche pour faire de Mercier-Ouest un quartier où les aînés seront impliqués et reconnus. Nous comptons sur eux pour guider les orientations du CAMO en ce sens.

Cafés-rencontres conférences-échanges

Spécifiquement formulés pour les gens de 55 ans et plus, les cafés-rencontres se veulent des lieux d'information et de discussions sur des sujets d'intérêt.

Quand : les derniers lundis du mois
Heure : 13h-30
Lieu : 87

Rencontre du 30 septembre
L'alimentation à petit prix
Présenté par le Réseau des aînés de Mercier-Ouest, en collaboration avec FACEF de l'Est.
Venez découvrir des trucs et des astuces pour économiser à l'épicerie.

Rencontre du 28 octobre
Sujet à déterminer

Rencontre du 25 novembre
Le recyclage
Présenté par le Réseau des aînés de Mercier-Ouest, en collaboration avec le Rameau d'Olivier Maisonneuve-Longue-Pointe.

Venez vous initier à Internet
Nouvelles dates pour 2013

Vous avez 55 ans et plus et vous avez des questions sur Internet, alors venez rencontrer le Réseau des aînés de Mercier-Ouest.

À LA BIBLIOTHÈQUE LANGELETT
LES MARDIS MATIN, DE 10H À 12H30
15, 20, 25 OCTOBRE, 1ER MARS À 11H30
05, 06, 16, 21 ET NOVEMBRE
08, 11, 20 ET 27 NOVEMBRE
04 ET 11 DÉCEMBRE

Initiation Internet

Apprenez-vous en consultant
Annie Rondeau au 514-251-0137
www.AînésMercierOuest.info



Des réalisations et projets en faveur des aînés dans MHM

Reconnaissance de l'implication sociale des aînés :

Journée internationale des aînés 2013

Le 1er octobre dernier, les élu-es de l'arrondissement conviaient les 21 clubs d'âge d'Or de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve et leurs membres à un café-dessert, dans le contexte du conseil d'arrondissement, afin de souligner la Journée internationale des aînés.

Ce fut une belle occasion d'échanger informellement sur différents projets. Les présidents et présidentes d'organismes ont été invités à signer le livre d'or de l'arrondissement.



(Source : Ville de Montréal)

Un milieu de vie propice à la participation : La culture n'a pas d'âge!

Attirant chaque année plus de 1 300 visiteurs, le *Festival Âges et culture* fêtera son 20e anniversaire l'an prochain ! Le but de ce festival est de favoriser la rencontre des différentes générations par le biais des arts. La maison de la culture Mercier présente une programmation de spectacles professionnels et d'ateliers participatifs en collaboration avec le Chez-Nous de Mercier-Est. Expositions, spectacles diversifiés, ateliers et conférences, la culture n'a vraiment pas d'âge!



(Source : Ville de Montréal)

Des espaces publics qui facilitent l'accès aux aînés

Des installations accessibles pour une population aînée plus active

Penser nos installations en fonction des besoins des aînés, c'est leur permettre de prendre part plus activement à la vie de la communauté et leur donner accès à une meilleure qualité de vie. L'aménagement de nos installations est précédé d'une consultation à laquelle participent activement nos aînés dans l'arrondissement. C'est dans cet esprit que

la piscine extérieure Paul-Émile Sauvageau a été rénovée, dans Mercier-Est. Dorénavant la piscine est facilement accessible grâce à l'aménagement d'une rampe d'accès universel.

La future piscine intérieure du parc Clément-Jetté sera également aménagée dans le respect des normes de l'accessibilité universelle, afin que les aînés aient du plaisir et de la facilité à la fréquenter. Cette nouvelle, qui sera inaugurée à l'hiver 2013-2014, sera munie d'un bassin intérieur de 25 mètres avec accès à l'eau en pente pour les personnes à mobilité réduite, d'une pataugeoire avec jeux d'eau et plage d'accès progressive, d'une glissoire, d'un vestiaire familial, en plus de vestiaires pour hommes et pour femmes. Cette piscine moderne, conçue au coût de 12 M \$, présentera une belle signature architecturale en plus d'avoir été réalisée dans le respect des critères de construction LEED OR.



(Source : Ville de Montréal)



Des réalisations et projets en faveur des aînés dans MHM (suite)

Accessibilité universelle : Aménager des parcs accessibles pour tous

Depuis quatre ans, l'arrondissement a consacré des efforts considérables au réaménagement de ses parcs. Ce sont plusieurs millions qui ont été investis. Si certains parcs dont le parc Napoléon-Sénécal et le parc Jacques-Blanchet, dans Hochelaga, ont fait l'objet de réaménagements spécifiquement adaptés pour les aînés, il faut savoir que la plupart des parcs de l'arrondissement sont désormais aménagés selon les principes de l'accessibilité universelle. Ce fut le cas récemment du parc Carlos-d'Alcantara dans Tétreaultville et du parc du Vaisseau-d'Or dans Maisonneuve-Longue-Pointe.

Parc Jacques-Blanchet

Au parc Jacques-Blanchet, une petite place publique dédiée aux aînés a été aménagée sur une dalle de béton qui offre maintenant trois tables de pique-nique adaptées aux fauteuils roulants. L'espace dédié aux aînés est aussi agrémenté d'une pergola, afin de les protéger du soleil, et un sentier en asphalte permet aux gens en fauteuils roulants et en marchettes d'y accéder facilement.



Parc Jacques-Blanchet, sur Jeanne-d'Arc, près d'Ontario Est (Source : Ville de Montréal)

Parc Napoléon-Sénécal

Le réaménagement du parc Napoléon-Sénécal a permis d'offrir une place publique paisible, entourée de verdure et de nouveau mobilier urbain. L'éclairage ajoute également à la sécurisation de l'endroit, le soir venu. Les aînés qui habitent le secteur prennent plaisir à le fréquenter. Le parc Napoléon-Sénécal constitue un bel oasis de fraîcheur, malgré sa situation urbaine.



Parc Napoléon-Sénécal, rue Sherbrooke Est, angle Joliette. (Source : Ville de Montréal)

Parc du Vaisseau-d'or

Récemment créé au coût de 1,5 M \$, le parc du Vaisseau-d'Or se dit intergénérationnel. En plus d'offrir des aires de jeux pour les enfants, un terrain de volleyball de plage et des jeux d'eau pour les tout-petits, le parc met à la disposition des adultes et des aînés une aire de pique-nique, des parcours d'exercices adaptés, des sentiers d'accès et de promenade ainsi qu'un terrain de pétanque. Le parc a été baptisé en hommage au poète québécois Émile Nelligan, à qui l'on doit le poème Le Vaisseau d'Or, qui séjourna à Saint-Jean-de-Dieu, lequel devint ensuite l'hôpital Louis-Hippolyte-Lafontaine, installation voisine du parc.



(Source : Ville de Montréal)



Des milieux de vie au service du mieux-être des personnes vivant en Centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD) :

Un projet-pilote voit le jour ! Par Christine Lécuyer, Directrice générale FADOQ-Région île de Montréal

La Société de verdissement du Montréal métropolitain SOVERDI et le Dr François Reeves s'intéressent depuis longtemps à la question des espaces extérieurs et de leur couvert arborescent sur la santé. Par ailleurs, pour la FADOQ - Région Île de Montréal, la notion de qualité de vie adéquate s'appuie sur quatre grands principes : la santé, le bien-être, la sécurité et l'appartenance. Face à l'intérêt commun de créer des environnements favorables à la santé et au bien-être des individus, SOVERDI, la FADOQ - Région île de Montréal et Dr François Reeves, représentant Médecins francophones du Canada, unissent leurs forces pour proposer un projet-pilote d'aménagement d'espaces extérieurs collectifs attenant à trois centres d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD) : CSSS Lucille-Teasdale (Centre d'hébergement Marie-Rollet), CSSS St-Michel-St-Léonard (Centre d'hébergement des Quatre-temps) et CSSS Bordeaux-Cartierville (Centre d'hébergement Les Bâtisseurs).



(Source : SOVERDI)

SOVERDI fournit, entre autres, des végétaux aux projets de verdissement dans les ruelles et les cours d'école



(Source : SOVERDI)

Le projet-pilote « Espaces paysagers, jardins et qualité de vie » vise à démontrer que la création de jardins extérieurs est incontournable, voir obligatoire du point de vue de l'amélioration du cadre de vie et de bien-être des personnes vivant en CHSLD.

La littérature médicale regorge d'études démontrant les bienfaits de la proximité des arbres dans nos milieux de vie. La pollution augmente la morbidité cardiovasculaire, or l'arbre est un grand dépollueur. Les effets de la pollution atmosphérique en milieu urbain sur le plan de la santé publique sont dramatiques. Ainsi, planter un arbre est aussi bénéfique que déboucher une artère, selon le Docteur Reeves. De plus, l'espace paysager et les jardins ressortent comme des facteurs d'amélioration du cadre et la qualité vie des personnes vivant en hébergement. Il s'agit ici de développer une fonctionnalité du lieu à la fois sur les plans thérapeutique et esthétique, mais également en tant que pratiques d'intervention et d'accompagnement des personnes vivant en CHSLD, de leurs familles et des membres de la communauté, en particulier en milieu urbain.

Par ailleurs, depuis quelques années, en Europe, se développe un mouvement et des réflexions sur la création de « jardins thérapeutiques » en milieu d'hébergement et de soins. Différents travaux de recherche démontrent que ces jardins thérapeutiques apportent une structuration de l'espace, un enrichissement sensoriel, une stimulation cognitive, une diminution du stress, de l'angoisse et une amélioration de l'autonomie des résidents. C'est la

qualité de vie qui est recherchée par l'inauguration de jardins thérapeutiques qui, selon les sites, prennent la forme d'un parc, d'un potager ou d'un espace de verdure où l'arbre tient une place importante. Le but recherché étant l'amélioration du cadre de vie et du confort des résidents, le soutien des relations familiales et de la vie sociale.

Ce projet-pilote est l'une des multiples façons de stimuler la coresponsabilité de nombreux acteurs au mieux-être des personnes vivant en hébergement. Dans les prochains mois, nous interpellons la population en général afin qu'ils puissent s'impliquer dans ce projet à portée environnementale et humaine.



Le 3 novembre, soyez au rendez-vous pour les élections municipales !

L'un des engagements de la Ville de Montréal dans son *Plan d'action pour les aînés* est d'accroître les occasions pour les aînés de se faire entendre. La TCAÎM et la FADOQ Région Île de Montréal saluent les mesures prises par le Bureau des élections de mettre en place une série de mesures pour favoriser la participation électorale lors du scrutin du 3 novembre 2013 dont certaines concernent directement les aînés. Ces mesures comprennent notamment un bureau de vote itinérant, un projet-pilote de vote à domicile ainsi que la production d'un manuel de l'électeur en français et en anglais (traduit en 15 langues non officielles) disponible en gros caractères pour les personnes avec une limitation visuelle. (<http://election-montreal.qc.ca/renseignements/manuel-electeur.fr.html>)



(Source : Ville de Montréal)

Les citoyens peuvent s'informer par téléphone au numéro 514-872-VOTE (8683) ou consultez le site pour de plus amples renseignements. www.jevotepourmaville.ca

Pour vous aider à faire votre choix



Dans le cadre des élections municipales 2013, un collectif d'organismes de la société civile montréalaise dont la TCAÎM fait partie, incite les candidats à la mairie de Montréal à faire du développement durable et de la lutte contre la pauvreté leurs priorités.

Par le biais de la plateforme « Le Montréal que nous voulons », la TCAÎM et les 20 autres organismes impliqués dans la démarche ont émis plusieurs propositions en matière de logement, de qualité de vie et de services de proximité, d'emploi ainsi que de transport et

mobilité. Au cours du mois de septembre, le collectif a fait parvenir plusieurs questions aux quatre principaux candidats à la mairie de Montréal. Des réponses ont été fournies par Projet Montréal (équipe de Richard Bergeron) et Coalition Montréal (équipe de Marcel Côté).

Pour accéder à l'intégralité des questions et réponses, visitez : <http://lemontréalquenousvoulons.org>
N'hésitez pas à faire circuler la plateforme « Le Montréal que nous voulons » dans vos réseaux !

Et surtout, n'oubliez pas d'aller voter le 3 novembre prochain !

ENSEMBLE
POUR UNE ÎLE AMIE
des aînés

Rédaction : Marie-Josée Dupuis,
Geneviève Lalonde

Collaboration : Josée Beaulieu,
Christine Lécuyer

Conception et révision :
Marie-Josée Dupuis, Geneviève Lalonde
Maryse Leclair

**Table de concertation des aînés
de l'Île de Montréal**
3285 rue St-Jacques, bureau 104
Montréal, QC H4C 1G8
T: 514-286-8226 F:514-286-9495
concertation@tcaim.org
www.tcaim.org

FADOQ Région île de Montréal
7378 Lajeunesse, bur.215
Montréal, QC H2R 2H8
T: 514-271-1411
info@fadoq.ca
www.montreal.fadoq.ca

