

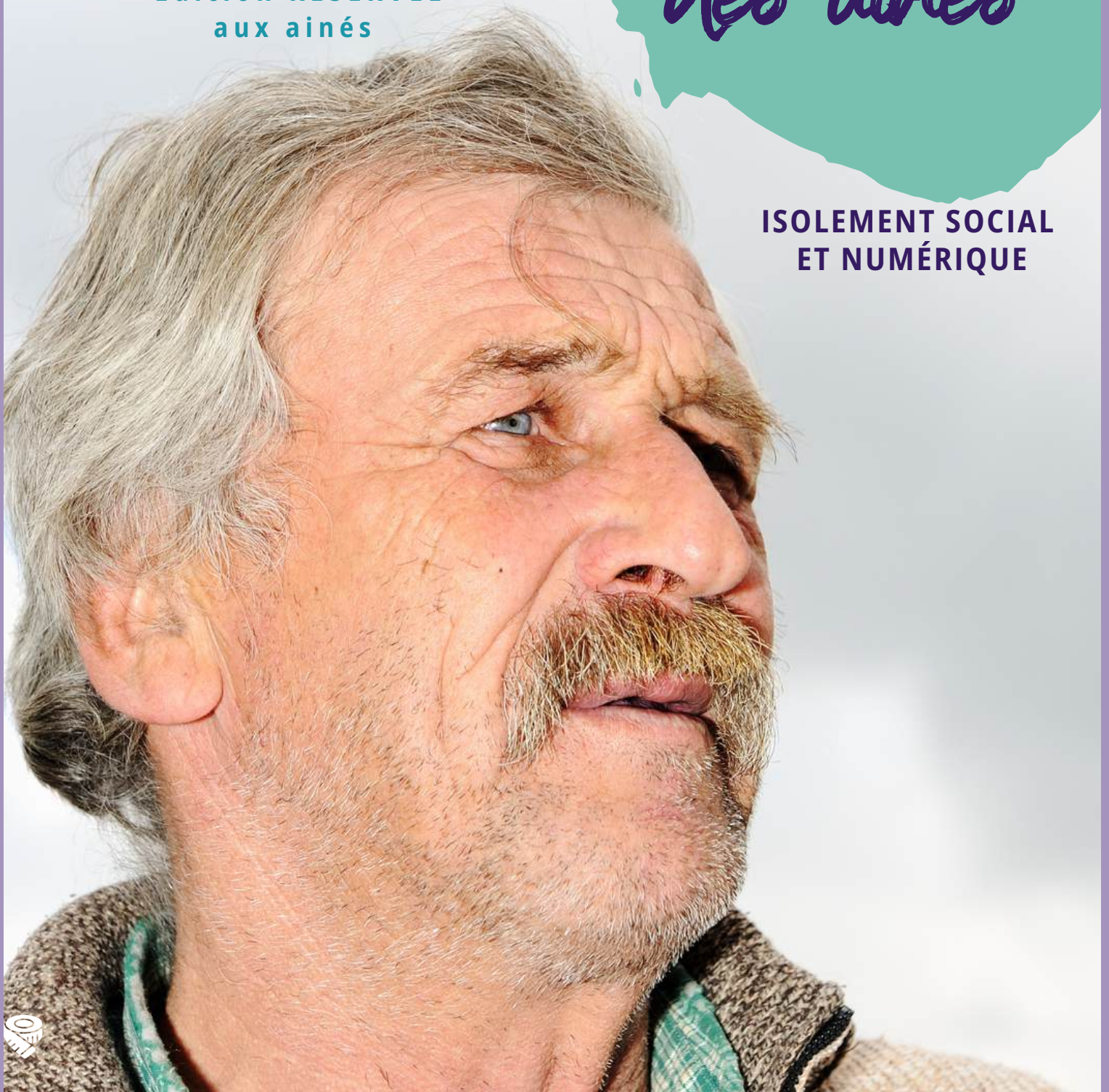


HABITAT
LANAUDIÈRE

L'isolement des aînés

Édition RÉSERVÉE
aux aînés

ISOLEMENT SOCIAL
ET NUMÉRIQUE



Saviez-vous que l'isolement social...

- Contribue à un affaiblissement des capacités dans les relations sociales ?
- Augmente le risque de maltraitance, d'abus financiers, de fraudes et de vols ?
- Hausse le risque d'adopter des comportements néfastes au niveau de la santé physique ?
- A une incidence négative sur la santé psychologique, la motivation et la résilience ?
- Augmente de beaucoup les risques suicidaires et de dépression ?

Des facteurs qui contribuent à l'isolement social

- Vivre seul
- Ne pas avoir de contacts significatifs
- Le manque d'accès au transport
- Avoir un faible revenu
- Les transitions de vie importantes comme la retraite, le décès d'un conjoint, la perte du permis de conduire, le déménagement, le divorce, etc.
- Le manque de sensibilisation ou d'accès aux services et programmes publics
- Le manque d'option de logements et de soins abordables et convenables pour répondre aux divers besoins des aînés
- Des problèmes de santé permanents, comme les incapacités



Comment s'assurer de ne pas vivre de l'isolement ?

- Maintenir un contact régulier avec ses proches
- Rechercher des clubs, des associations, des groupes sociaux, des activités de bénévolat en lien avec ses intérêts, tout en tenant compte de ses capacités et de ses ressources



L'ISOLEMENT NUMÉRIQUE

L'isolement numérique désigne une situation dans laquelle une personne est exclue ou marginalisée de la société en raison de son accès limité ou inexistant aux technologies numériques, comme Internet, les ordinateurs, les téléphones intelligents, etc.

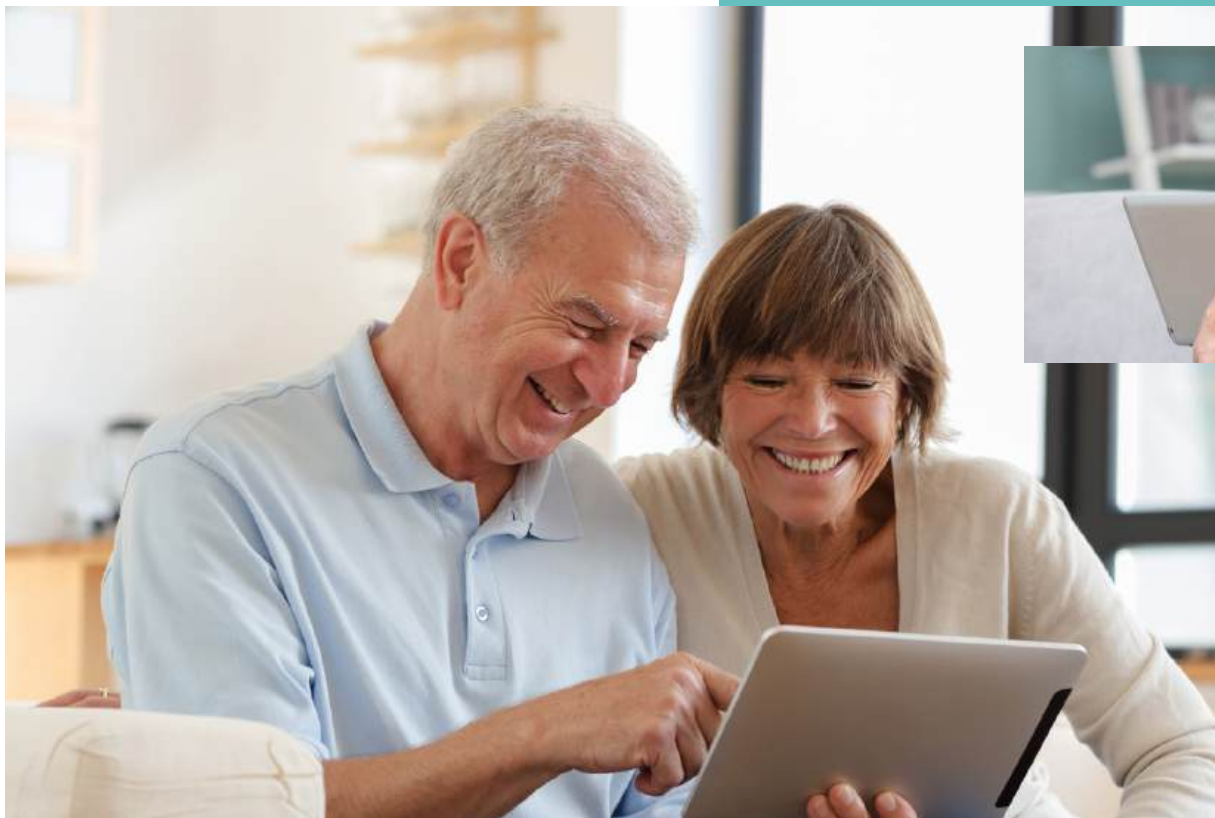
Cet isolement peut être causé par divers facteurs, tels que des barrières économiques, un manque de compétences technologiques, des problèmes d'infrastructures comme l'absence de connexion internet dans certaines régions, ou encore des raisons culturelles ou personnelles telles que la crainte et la peur du changement.

COMMENT AVOIR ACCÈS AU NUMÉRIQUE ?

Rechercher des organismes communautaires, des bibliothèques ou autres qui offrent l'accès aux technologies de communication tel qu'Internet, les courriels, les réseaux sociaux, les appels vidéos et les plateformes en ligne.

Obtenir de l'aide, de la formation ou du soutien technique auprès d'une connaissance, d'un ami d'un membre de votre famille ou des organismes communautaires pour vous familiariser avec les différentes technologies de communication.

Prendre le temps de vous informer et de vous familiariser vous permettra d'augmenter vos connaissances et votre sentiment de confiance.



BESOIN D'AIDE ?



Pour obtenir de l'écoute, des références et de l'accompagnement spécialisé

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés : 1-888-489-2287

Le Centre de prévention du suicide de Lanaudière (CPSL) est un organisme à but non lucratif à vocation régionale qui répond aux besoins de toute personne touchée de près ou de loin par le suicide :
1 866 277-3553

Pour obtenir des informations, du soutien et de l'accompagnement pour la gestion du stress, de l'anxiété et de la détresse psychologique au Sud de Lanaudière

**Habitat Lanaudière :
450 474-4938**

Pour obtenir des informations, du soutien et de l'accompagnement socio-résidentiel pour les personnes vivant avec un problème de santé mentale au Nord de Lanaudière

**Propulsion Lanaudière :
450 752-6570**

Sources et inspirations :

- <https://www.canada.ca/fr/conseil-national-aines/programmes/publications-rapports/2014/isolement-social-aines/page05.html>
- <https://www.inspq.qc.ca/publications/3148-inegalites-acces-usage-technologies-numerique>
- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/promotion-sante-prevention-maladies-chroniques-canada-recherche-politiques-pratiques/vol-43-no-4-2023/isolement-social-solitude-sante-mentale-positive-aines-canada-pandemie-covid-19.html>
- <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3033-isolement-social-solitude-aines-pandemie-covid19.pdf>

Habitat Lanaudière remercie ses précieux partenaires

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Québec

D'ÉCLAIREURS LE RÉSEAU

Desjardins
Caisse Le Manoir

Député de L'Assomption, M. François Legault
Députée Les Plaines, Mme Lucie Lecours
Député de Masson, M. Mathieu Lemay
Députée de Repentigny, Mme Pascale Déry

Table régionale de concertation des aînés de Lanaudière

MAISON INTERSECTION
PROPULSION LANAUDIÈRE