

Journée internationale des personnes âgées

Le CAB invite les aînés à se rassembler

Pour la Journée internationale des personnes âgées, le Centre d'action bénévole Les p'tits bonheurs organise une activité inclusive le 1^{er} octobre.

un texte de Marianne Julien
mjulien@versants.com

Le CAB a toujours souligné cette journée, mais c'est la première activité de groupe qu'il organise pour l'événement.

Ce lundi 1^{er} octobre, vers 13 h 30, les organisatrices tiennent une « marche amicale » autour du lac du Village. Caroline Charbonneau, coordonnatrice aux personnes âgées et maintien à domicile, avise qu'un kinésologue sera sur place au début de l'activité afin de faire des étirements.

En cas de pluie, un atelier d'exercices se tiendra plutôt dans l'église Mont Bruno United Church. Par la suite, il y aura une collation santé. Caroline Charbonneau assure que l'activité est ouverte à tous : « On souhaite que tous les aînés intéressés, peu importe leur condition physique, viennent à cet après-midi. C'est pour démontrer qu'il faut poursuivre la pratique des saines habitudes de vie et qu'à l'âge d'or, la vie active continue. » Des discussions sont aussi prévues sur les mythes et réalités du vieillissement. « La plupart des idées véhiculées sont peut-être plus néfastes que la réalité », soutient-elle.



L'activité se tient le lundi 1^{er} octobre à partir de 13 h 30. (Photo : archives)

BRISER L'ISOLEMENT

Cette activité se veut aussi une occasion de sortir de l'isolement les personnes âgées vivant seules et de faire des rencontres. Selon Nathalie Chagnon, coordonnatrice au développement communautaire, l'isolement est devenu un facteur de risque important.

Le CAB les invite donc à venir au lac du Village afin de faire des rencontres et passer du bon temps : « Venez avec un ami, un parent, ou un voisin si vous hésitez à venir seul, ou si vous

connaissez un voisin qui sort moins, invitez-le ! » D'après les organisatrices, les élections seront un bon prétexte pour attirer plus de gens. « Certaines écoles vont être fermées, donc si les enfants ne savent pas quoi faire, les grands-parents peuvent les amener avec eux, ça fait une belle activité intergénérationnelle », avance Nathalie Chagnon.

AUTRES SERVICES

Le CAB y voit également la chance de faire la promotion de ses services moins connus

auprès des aînés. « Les gens ne connaissent pas tout ce qu'on fait au-delà de la friperie, comme les visites d'amitié à domicile, la biblio-route, l'aide aux courses, etc. », dit Nathalie Chagnon.

Quant à elle, Caroline Charbonneau espère que cette activité de groupe incitera les personnes dans le besoin à se manifester en profitant du

**« Si vous connaissez un voisin qui sort moins, invitez-le ! »
- Nathalie Chagnon**

cadre plus convivial pour s'inscrire à des activités ou demander des services d'aide.

Car les représentants du CAB sentent bien qu'ils n'atteignent pas toute la population et qu'une partie de celle-ci doit avoir besoin d'aide. « On sait qu'il y a beaucoup d'aînés à Saint-Bruno qui résident encore à leur domicile et qu'on a plus de bénévoles que de personnes visitées actuellement, ça démontre qu'on ne rejoint pas tout le monde », d'expliquer Caroline Charbonneau.

Joindre plus d'aînés, là est la mission de l'événement et du CAB.

VOTEZ POUR UN CANDIDAT LOCAL DÉDIÉ AUX ENJEUX LOCAUX!

- Pour une nouvelle clinique médicale publique à Saint-Bruno!
- Pour un transport en ambulance vers Longueuil plutôt qu'à St-Hyacinthe!
- Pour l'élargissement de l'autoroute 30!
- Pour augmenter le soutien et les ressources aux proches aidants!
- Pour plus de plages horaires pour nos autobus et nos trains de banlieue!
- Pour une réduction du tarif du train de banlieue de la station Saint-Bruno!
- Pour améliorer la sécurité et la fluidité sur la route 116!

LUDOVIC
GRISÉ FARAND

