

Municipalité Amie Des Aîné·es (MADA)

Politique municipale des aîné·es et plan d'action



Sommaire

Mise en contexte

Mot du maire

Présentation de la démarche MADA

Historique de la démarche de Ham-Sud

Présentation des membres du comité de pilotage

Portrait du milieu

Champs d'action, enjeux et objectifs de la politique

Fondement de la politique

- Les valeurs
- Définition du terme aîné.e

Plan d'action triennal

Suivi

Remerciements



Mise en contexte

En s'engageant vers une démarche "Municipalité Amie Des Aînés", la municipalité de Ham-Sud reconnaît les personnes âgées comme des membres essentiels de la communauté. La démarche vise à favoriser le vieillissement actif, l'engagement social et le bien-être des personnes âgées, peu importe leur statut familial et socio-économique.

Mot du maire



Chères concitoyennes, chers concitoyens,

C'est avec plaisir et une immense fierté que nous vous présentons la Politique des aînés de la municipalité de Ham-Sud. Il s'agit du fruit de plusieurs mois de réflexion et de discussion autour des enjeux liés au vieillissement de notre population, dont l'âge médian est plus élevé que la moyenne provinciale, et cette politique illustre la volonté du conseil municipal de faire de notre territoire une véritable municipalité amie des aînés.

Nous reconnaissons la contribution des aînés au développement de notre communauté et nous croyons que l'expérience qu'ils ont acquise est une richesse inestimable. Mettre en place des conditions qui favoriseront leur bien-être, leur épanouissement et leur participation à une vie active au sein de notre municipalité nous apparaît donc comme un devoir.

Ainsi, pour les prochaines années, la Politique des aînés orientera les actions du conseil municipal afin de bien répondre à leurs besoins. De plus, la Municipalité s'engage à travailler à l'amélioration de la qualité de vie des aînés et à appuyer les initiatives qui iront en ce sens. Finalement, lors des discussions et des consultations publiques qui ont alimenté nos réflexions, nous avons senti un désir sincère de notre population de s'entraider et cet élan d'engagement citoyen nous donne bon espoir pour l'atteinte des objectifs de notre communauté.

Bien sincèrement,

Serge Bernier



Présentation de la démarche MADA

La démarche MADA vise à aider les municipalités et les MRC désireuses d'encourager la participation active des aînés au sein de leur communauté et de concrétiser la vision d'une société pour tous les âges. Elle prévoit l'adaptation des programmes, des infrastructures et des services au vieillissement de la population, pour des communautés plus inclusives à tous les âges de la vie. Cette démarche s'appuie sur le concept du vieillissement actif prôné par l'OMS, en vue d'optimiser les possibilités de bonne santé, de participation sociale et de sécurité afin d'accroître la qualité de vie pendant la vieillesse. Dans une MADA, il se développe une culture d'inclusion sociale des aînés. Ainsi, les politiques, les services et les structures qui touchent les environnements bâtis et sociaux y sont conçus en fonction d'une vie plus longue et plus active. Une MADA est une municipalité ou une MRC qui :

- met un frein à l'âgisme;
- sait adapter ses politiques, ses services et ses structures;
- agit de façon globale et intégrée;
- favorise la participation des aînés;
- s'appuie sur la concertation et la mobilisation de toute la communauté.

Source : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-830-02W.pdf>

Historique de la démarche de Ham-Sud

C'est en 2021 que la directrice générale en poste - Marie-Pier Dupuis - a pris connaissance des démarches MADA et l'a proposée au conseil municipal. Suite à l'obtention de l'accord des élus en avril 2021, les premières démarches telles que la mise sur pied d'un comité de pilotage (présenté plus bas) ainsi que la réalisation d'un diagnostic du milieu incluant le sondage et une consultation publique ont été entreprises. L'agente de développement local en charge du dossier ayant démissionné en septembre 2022, une prolongation de 6 mois pour présenter le rapport final et la reddition du projet a été demandée. L'arrivée de la nouvelle agente de développement local en mars 2023 a permis au dossier MADA de se poursuivre avec la rédaction de la politique municipale des aînés ainsi qu'un plan d'action afférent.



Les méthodes de consultation publique utilisées

1. Un sondage en ligne

partagé à l'automne 2021 répertoriant les thèmes des neuf (9) pétales MADA dans le but de sonder les personnes aînées sur leurs besoins et leurs préoccupations. **Quarante deux (42) répondants** âgés de 50 ans et + sur 119* personnes recensées. Ce qui représente **35%** de la population âgée de 50 ans et +. Sur ces quarante deux (42) répondants, **52,4% sont des femmes et 47,6% sont des hommes.**

**par un travail de données fait en interne.*

2. Une consultation publique

animée le 8 septembre 2022 par la firme Niska afin d'engager un dialogue avec les citoyen.ne.s sur les cinq (5) thèmes priorités par le comité de pilotage sous forme d'ateliers interactifs. **Quinze (15) participant.es** âgés de 50 ans et plus ont assisté, ce qui représente **12% de la population âgée de 50 ans et plus.**

3. Un groupe de discussion citoyen.ne

animé le 25 mai 2023 par l'agente en poste afin de définir ensemble qu'est ce qu'être aîné-e, quand devient-on aîné-e et identifier les valeurs qui devraient guider notre développement collectif pour soutenir les personnes aînées de Ham-Sud. **Vingt cinq (25) participant.es** âgés de 50 ans et plus ont assisté, ce qui représente **21% de la population âgée de 50 ans et plus.** On compte aussi deux (2) participants âgés de 50 ans et moins (nous souhaitons cet atelier ouvert à toutes et tous) ce qui donne un total de vingt sept (27) participant.es.



Ces consultations ont ainsi permis de partager les besoins, les opinions, les idées et les vécus. Cela a aussi permis de prendre le poux et de réaliser qu'il y avait "plusieurs vitesses". En effet, en ayant choisi de cibler les personnes âgées de 50 ans et +, les besoins et priorités diffèrent selon la tranche d'âge. Cette décision a mis en lumière l'importance de veiller à ce qu'il y ait des actions qui touchent chaque tranche d'âge ainsi que d'inclure la prévention et de la promotion de la santé dans notre démarche MADA.



Présentation des membres du comité de pilotage

Le 12 avril 2021, la municipalité autorise la création et la mise sur pied du comité de pilotage MADA dont le mandat sera de travailler à l'élaboration de la politique "municipalité amie des aînés". Le comité est composé des personnes suivantes :

- **Madeleine Bergeron**, citoyenne ;
- **Gisèle Couture**, citoyenne et membre FADOQ-Ham Sud ;
- **Agathe Fontaine**, citoyenne et membre FADOQ-Ham Sud ;
- **Lucie Laroche**, citoyenne et membre FADOQ-Ham Sud ;
- **Diane Audit Goddard**, élue responsable famille et aînés ;
- **Serge Bernier**, maire.

Ainsi, ce sont six (6) membres qui ont participé aux **onze (11) rencontres avec enthousiasme, écoute et bonne humeur.**

Madeleine Bergeron est née en 1948 à Magog. Madeleine a quatre enfants et dix petits-enfants. Elle travaille en tant que secrétaire-trésorière dans l'entreprise d'électricité Pelletier et Picard inc. basée à St Adrien et pour la ferme familiale de 1978 à 2010. Avec son conjoint, et leurs enfants, ils construisent un chalet à Ham-Sud en 1994 puis y demeurent à 100% en 2012. Madeleine est secrétaire-trésorière de 2005 à juillet 2021 du camping Du Mont Ham-Sud, au lac à la Truite. Elle est maintenant trésorière de l'Association des Riverains du lac à La truite de Ham-Sud et facilite les liens avec les personnes âgées vivant autour du lac. En collaboration avec la FADOQ Les Montagnards de Ham-Sud, elle co-organise les cours de danse country à Ham-Sud. Madeleine a gardé des liens forts avec St Adrien (FADOQ, chorale) car elle y a vécu 41 années avant son arrivée à Ham-Sud.

Gisèle Couture est née en 1948 à Compton. Gisèle a cinq enfants et neuf petits-enfants. Gisèle arrive en 1969 à Ham-Sud à l'âge de 21 ans. Avec son conjoint, ils s'occupent de leur ferme laitière, Gisèle se charge aussi du secrétariat et de la comptabilité. Elle rejoint les Montagnards de Ham-Sud au sein de leur conseil d'administration et participe à l'affiliation de l'organisme au réseau de la FADOQ. Présidente du conseil d'administration la FADOQ les Montagnards de Ham-Sud pendant une dizaine d'années, Gisèle est une bénévole très active qui a participé à la création de la cuisine collective, l'embellissement de la municipalité et initié un petit potager.

Agathe Fontaine est née à Weedon en 1948. Agathe a deux enfants et huit petits-enfants. Elle arrive en 1967 à Ham-Sud avec la reprise de la ferme familiale de son ex-conjoint. Agathe est couturière dans les manufactures à Weedon, Ham-Nord et Val-des-sources, puis postière à Weedon et Ham-Sud. Elle a fondé et géré une boutique de vêtements pour dames dans l'ancienne école de Ham-Sud pendant environ 10 ans. Membre de la FADOQ les Montagnards de Ham-Sud depuis une quinzaine d'années, Agathe participe activement à la cuisine collective, à l'embellissement de la municipalité et au petit potager.

Lucie Laroche est née en 1956 à Val des Sources. Lucie a trois enfants et dix petits-enfants. Avec son conjoint, ils emménagent à Ham-Sud en 2003 avec le souhait de vivre dans une maison de campagne pouvant accueillir toute la famille. Lucie est infirmière au CHU de Sherbrooke aux soins intensifs, elle prend sa retraite en 2013 mais continue de travailler au sein de l'Institut de gériatrie de Sherbrooke. Dû à la pandémie, elle a prêté mains fortes à Info Santé ainsi que pour la vaccination. Elle assure aussi des sans rendez-vous au CLSC de Weedon. Trésorière de la FADOQ Les Montagnards de Ham-Sud, Lucie participe à la cuisine collective. En janvier 2023, elle initie l'organisation d'une formation de premiers soins "Héros en trente" pour les citoyen.nes de Ham-Sud.

Diane Audit Goddard est née en 1949 à Saint-Éleuthère dans le Bas Saint Laurent. Diane a un enfant. Diane arrive à Ham-Sud à l'âge de 21 ans en 1970. Son conjoint hérite de la ferme familiale d'élevage d'animaux à bœuf et d'un moulin à scie. Diane travaille sur la ferme pendant près de cinquante (50) ans. Elle fait partie du conseil municipal depuis maintenant 18 ans et a été élue responsable des questions famille-aînés (RQFA) depuis 5 ans. Bénévole dans le comité d'embellissement de la municipalité, elle est aussi membre de la FADOQ les Montagnards de Ham-Sud.

Serge Bernier est né en 1958 à Ham-Sud. Serge a trois enfants et huit petits-enfants. Ses grand-parents et ses parents vivaient à Ham-Sud. À l'âge de 20 ans, il rachète la ferme familiale spécialisée dans la production laitière. La ferme est reprise par sa fille en 2018, Serge prête toujours main forte. En hiver, il s'occupe de travaux forestiers. Conseiller pendant 10 ans chargé des dossiers de la voirie municipale, Serge devient maire de Ham-Sud en 2017. C'est son deuxième mandat.



Portrait du milieu

L'HISTOIRE DE HAM-SUD

Au début du 19e siècle, le village était le centre administratif de la région, dit autrefois chef-lieu du comté de Wolfe. Le chemin Gosford, artère principale de la municipalité, relate l'histoire du Chemin du Roi qui reliait Québec à Boston. De ce passé, le village a gardé certains bâtiments patrimoniaux.

Le 1er janvier 1855 entre en vigueur l'ACTE DES MUNICIPALITÉS ET DES CHEMINS DU BAS-CANADA, créant les gouvernements locaux appelés municipalités. Le territoire de la municipalité de la paroisse de Saint-Joseph-de-Ham-Sud est défini à cette époque. Saint-Joseph-de-Ham-Sud a changé de nom pour Ham-Sud le 22 octobre 2011.

Les loyalistes américains, puis les immigrants du Royaume-Uni (Britanniques, Écossais et Irlandais), sont les premiers habitants de Ham-Sud. Aujourd'hui, les descendants Goddard sont les seuls représentants de ces premiers colons; mais certains livres témoignent du passage de nombreux autres anglophones qui s'y établirent.

Aujourd'hui, Ham-Sud est une charmante municipalité à vocation touristique, agricole et forestière, située aux confins de l'Estrie dans la MRC des Sources à la frontière des Bois-Francs. Ham-Sud est synonyme de nature et de liberté et est située au pied du majestueux Parc régional du Mont-Ham.

QUELQUES CHIFFRES

58,4%

de la population de Ham-Sud est âgé de 50 ans et plus ou cent vingt cinq (125) personnes sur une population totale de deux cent quatorze (214) personnes.

Stat Can, 2023. Recensement de la population de 2021

214

habitant.es à Ham-Sud.

*Stat Can, 2023.
Recensement de la
population de 2021*

55,6 ans

est l'âge médian de la population de Ham-Sud.

*Stat Can, 2023.
Recensement de la
population de 2021*



39 744\$

Le revenu total médian des ménages après impôt de la population de Ham-Sud est de 39744\$, ce qui est inférieur à celui du Québec (52207\$)

Stat Can, 2015

1 personne sur 4

Dans la MRC des Sources, près d'une personne sur 4 âgée de 65 ans et plus (23,3%) est considérée à faible revenu, ce qui est supérieur aux données de l'Estrie (20,5%) et du Québec (20,1%)

OEDC, 2014

100%

des logements à Ham-Sud sont des logements individuels.

*Stat Can, 2023.
Recensement de la
population de 2021*



La municipalité de Ham-Sud a adopté le **programme habitation durable** en 2019.

12

habitations pour aînés dans la MRC des Sources (6 Val des Sources, 1 St Camille, 1 Wotton, 4 Danville).

Rapport "Portrait des besoins des aînés de la MRC des Sources" - Février 2016



LES SERVICES DE SANTÉ

Le CSSS des sources à Val des Sources

Le CIUSSS Estrie et le CHUS de Fleurimont à Sherbrooke

Le CLSC de Weedon

note : il ne semble pas y avoir une prise en charge automatique car ce n'est pas la même MRC.



LES RESSOURCES DE PROXIMITÉ DE LA MRC DES SOURCES ET LEURS MISSIONS

| | |
|--|---|
| Centre d'action bénévole des Sources - Val des Sources | Carrefour d'information et d'entraide. Il existe un service de maintien à domicile offert pour toute personne âgée ou toute personne en perte d'autonomie temporaire ou permanente. Une travailleuse de proximité des aînés se déplace jusque Ham-Sud. Le Cab des Sources s'occupe aussi de la Popote Roulante. |
| REM/Aide à domicile Val des Sources | Offre des services d'aide à domicile à toute la population de la MRC des Sources et de la MRC du Val-Saint-François afin de favoriser leur soutien à domicile. |
| Albatros des Sources Val des Sources | Accompagne les personnes atteintes de maladie grave qui vivent les dernières étapes de leur vie. |
| Bureau d'aide juridique Val-des-Sources | Offre des services juridiques à la population de la MRC des Sources. |
| Cuisine Amitié Val des Sources | Offre à tous, en favorisant les personnes à faible revenu, la possibilité de cuisiner économiquement et collectivement et de bien s'alimenter tout en vivant différents apprentissages. |
| Service budgétaire populaire des Sources Val des Sources | Défend les droits des consommateurs et leur offrir un service de consultation en matière de finances personnelles. |
| Unité Domrémy Val des Sources | Promeut la réadaptation et stimule l'information et l'éducation sur l'alcoolisme et les autres toxicomanies. |
| Culture aux Aînés Saint Camille | Vise la participation sociale des aînés par des activités artistiques et sociales afin d'améliorer leur bien-être. |

VOICI QUELQUES RESSOURCES EN ESTRIE

La Société Alzheimer de l'Estrie

Propose des services de soutien, d'information, de stimulation, de sensibilisation et de formation à sa clientèle dans le but de mieux vivre avec la maladie d'Alzheimer.

L'Appui pour les proches aidants d'aînés

Contribue au soutien des personnes proches aidantes et des organismes qui leur viennent en aide.

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)

Assure la défense collective des droits économiques, politiques, sociaux et culturels des personnes à la retraite ou à la préretraite. DIRA - Estrie est un centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance.

La Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ) - Région Estrie

Rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but d'améliorer et de conserver leur qualité de vie. Oriente les aînés vers les ressources adéquates qui répondent à leurs besoins.

La Fondation québécoise du cancer - Estrie

Soutient les personnes atteintes du cancer et leurs proches par des services axés sur leurs besoins et préoccupations quotidiennes.

La table de concertation des aînés de l'Estrie

permet aux aînés de l'Estrie de bénéficier d'un lieu régional d'échanges, de concertation et de partenariat.

LES SERVICES DE PROXIMITÉ

Alimentation

- Dépanneur à St-Camille, village à 10 km de Ham-Sud
- Marché Tradition à Weedon à 15 km de Ham-Sud
- Comptoir St-Vrac à St-Adrien à 12 km de Ham-Sud
- Métro et Maxi à Val-des-Sources : 35 km
- Marchés publics et fermiers en été à St-Camille, St-Adrien et Val-des-Sources

Pharmacie

- Jean Coutu à Val-des-Sources ;
- Pharmacie Brunet à Weedon.

Secours

- Pompier et ambulance à Weedon ;
- Sûreté du Québec : Val-des-Sources et un poste à Wotton ;
- Cinq (5) défibrillateurs sont disponibles sur le territoire de Ham-Sud.

La police passe une fois par jour à Ham-Sud. Elle fait la même tournée à des heures variables. Il y a une voiture en service dans la MRC des Sources la nuit.

LE TRANSPORT

Le **Service de transport collectif (STC)** des Sources offre un service sur réservation de transport accessible et sécurisé pour tous.

Le **CAB des Sources** offre un transport accompagnement pour personnes ayant besoin d'accompagnement lors de rendez-vous médicaux.

Le covoiturage à Ham-Sud se fait de façon informelle.



LES BÂTIMENTS EXTÉRIEUR ET ÉQUIPEMENTS

À Ham-Sud, le bureau municipal comprend les bureaux de l'équipe, la bibliothèque, une salle communautaire ainsi qu'une cuisine équipée.

Il existe trois parcs à Ham-Sud : le parc des loisirs qui comprend une patinoire, des jeux d'enfants, la maison des jeunes et un terrain de balle (avec une cantine) ; le parc des aîné.es avec un terrain de pétanque, un abri couvert et des tables et le "parc des papillons", on y retrouve des aménagements paysagers et des tables à pique-nique.

En mai 2023, la municipalité a entrepris l'aménagement du sentier pédestre d'une distance de 2,3 km avec un départ prévu au cœur du village.

En termes d'équipements, il y a à disposition une table de ping pong, un projecteur de cinéma plein air et une cuisine toute équipée dans la salle communautaire. Plusieurs jeux de plein air, appartenant à la Fadoq de Ham-Sud, tels que la pétanque, le pickleball, le jeu de poches sont aussi disponibles.

LES ACTIVITÉS DE LOISIRS

À Ham-Sud, le bureau municipal comprend les bureaux de l'équipe, la bibliothèque, une salle communautaire ainsi qu'une cuisine équipée.

Il existe trois parcs à Ham-Sud : le parc des loisirs qui comprend une patinoire, des jeux d'enfants, la maison des jeunes et un terrain de balle (avec une cantine) ; le parc des aîné.es avec un terrain de pétanque, un abri couvert et des tables et le "parc des papillons", on y retrouve des aménagements paysagers et des tables à pique-nique.

En mai 2023, la municipalité a entrepris l'aménagement du sentier pédestre d'une distance de 2,3 km avec un départ prévu au cœur du village.

En termes d'équipements, il y a à disposition une table de ping pong, un projecteur de cinéma plein air et une cuisine toute équipée dans la salle communautaire. Plusieurs jeux de plein air, appartenant à la Fadoq de Ham-Sud, tels que la pétanque, le pickleball, le jeu de poches sont aussi disponibles.

En mai 2023, la municipalité a entrepris l'aménagement du sentier pédestre d'une distance de 2,3 km avec un départ prévu au cœur du village.

En termes d'équipements, il y a à disposition une table de ping pong, un projecteur de cinéma plein air et une cuisine toute équipée dans la salle communautaire. Plusieurs jeux de plein air, appartenant à la Fadoq de Ham-Sud, tels que la pétanque, le pickleball, le jeu de poches sont aussi disponibles.



L'ACCÈS À L'INFORMATION

L'accès à l'information se fait par le site internet, le bulletin municipal envoyé par la poste sur demande ou diffusé par courriel et la page Facebook.

L'information diffusée est accessible aux personnes âgées par la poste puisqu'elle est souvent envoyée par publipostage.

LE BÉNÉVOLAT

À Ham-Sud, les Montagnards de Ham-Sud, créée en 1981 maintenant affiliée à la FADOQ compte une trentaine de membres. C'est un organisme actif et stable, la présidente du conseil d'administration ayant siégé pendant une dizaine d'années. En mai 2023, une nouvelle présidente a pris la relève.

La bibliothèque et le comité des loisirs sont assurés respectivement par trois bénévoles. Il existe aussi le comité d'embellissement avec quelques bénévoles qui s'occupent des fleurs et des aménagements de la municipalité.

La municipalité a mis en place en 2021 le comité consultatif de développement (CCD) qui a pour mandat d'accroître la solidarité des citoyens envers le développement durable de Ham-Sud pour en assurer la cohésion sociale, notamment en supportant et en initiant des actions du milieu permettant d'améliorer la qualité de vie des résidents. On compte 5 à 6 membres bénévoles.

Le nombre de bénévoles reste assez faible, ce sont souvent les mêmes et il y a peu de relève. Néanmoins, la municipalité observe un nouvel élan notamment avec l'arrivée de nouveaux citoyen.ne.s.



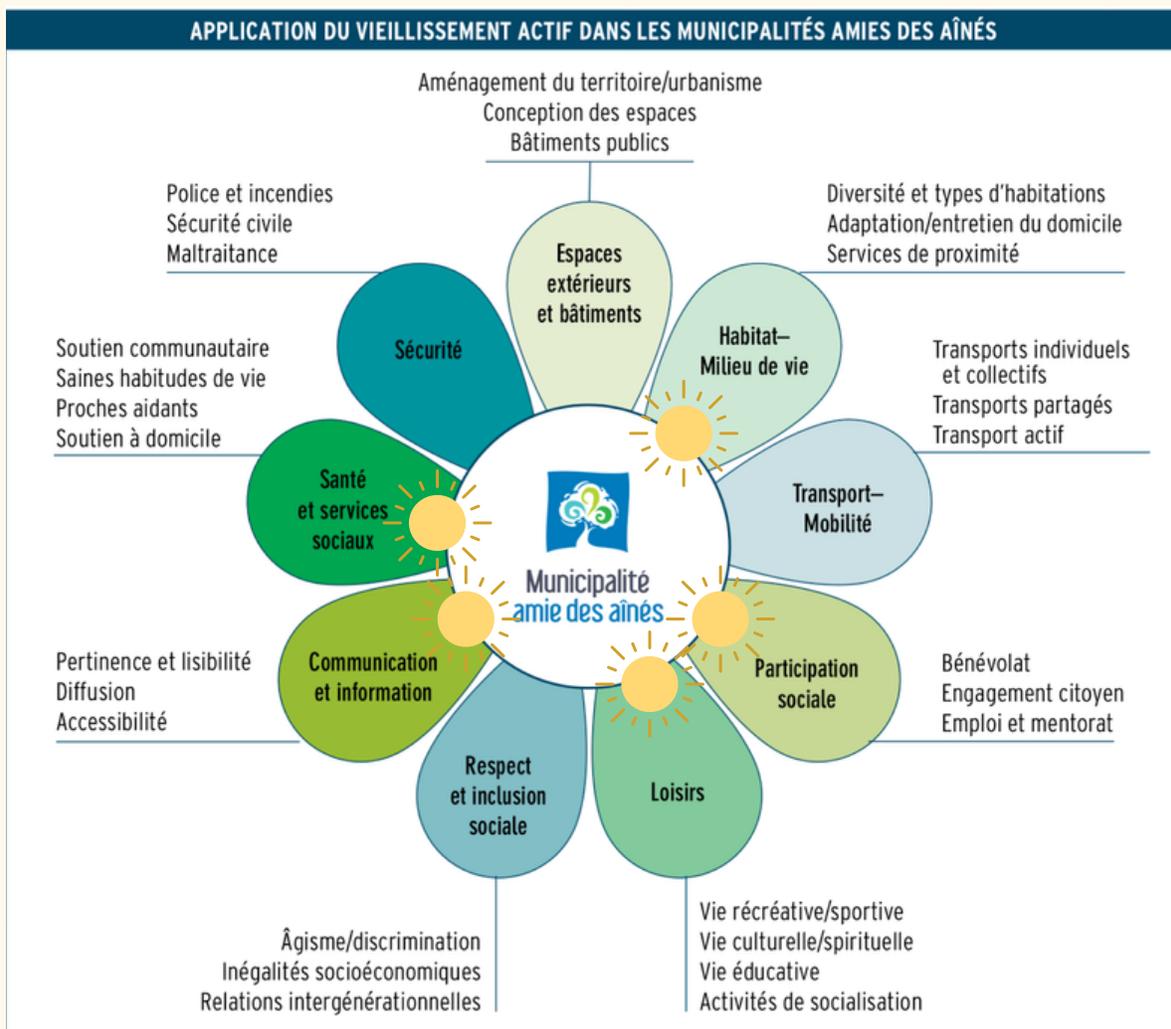
INTERNET HAUTE VITESSE

La fibre devrait être installée à Ham-Sud d'ici la fin de l'année 2023.

Champs d'action, enjeux et objectifs de la politique

Au regard des informations recueillies lors des consultations publiques, cinq champs d'action ont été priorisés :

- Habitat - milieu de vie ;
- Participation sociale ;
- Loisirs ;
- Communication et information ;
- Santé et services sociaux.



Source: *GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT* pour la réalisation de la démarche *Municipalité amie des aînés* - 2e édition.

HABITAT - MILIEU DE VIE

L'habitation est une condition primordiale pour assurer le bien-être des aînés. Leur indépendance et leur qualité de vie dépendent de l'adéquation entre leur habitation et l'accès aux services de proximité. Le sentiment du «chez soi» se construit grâce aux interactions avec les autres (familles, amis, voisins, etc.), ainsi que par un environnement sécuritaire.

Source: GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT pour la réalisation de la démarche Municipalité amie des aînés - 2e édition.

Constats : d'après le sondage, 65% des répondants sont en désaccord et/ou totalement en désaccord pour déménager dans une résidence aînés, c'est pratiquement $\frac{2}{3}$ des répondants. 68.6% aimeraient avoir accès à de l'information pour adapter leur maison selon leurs besoins en vieillissant. Lors du groupe de discussion, l'habitation a de nouveau été pointée du doigt comme élément majeur pour bien vieillir ce qui permet ensuite de s'impliquer dans la communauté. D'après le sondage, 35% sont intéressé.es de déménager à court ou à moyen terme, dans une habitation pour personne aînée autonome avec des appartements privés, s'il y en avait une. 75,6% disent ne pas avoir facilement accès à l'information sur les résidences pour aînés.

Enjeux: avec l'avancée en âge, l'habitat doit-être adapté et/ou rénové. Cette adaptation du domicile et de l'environnement immédiat constitue une clé majeure. À cela s'ajoutent des ressources financières et soutiens financiers souvent limitées. Le coût et l'investissement humain de la construction d'un logement pour aînés à l'échelle d'une municipalité telle que Ham-Sud sont conséquents (référence - étude Écobâtiment menée en 2022).

Objectifs :

- Aider les personnes aînées de Ham-Sud à demeurer chez elles le plus longtemps possible en sécurité ;
- Rendre accessible l'information sur les habitations pour personnes aînées à moins de 30 kilomètres de la municipalité.

PARTICIPATION SOCIALE

La participation sociale constitue un besoin élémentaire des personnes, notamment des aînés. Participer à la vie familiale, communautaire, culturelle, économique et politique de son milieu permet de maintenir des liens et de donner un sens à la vie, grâce au bénévolat, à l'engagement citoyen, à l'emploi et au mentorat.

Source: GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT pour la réalisation de la démarche Municipalité amie des aînés - 2e édition.

Constats : environ 12 personnes font du bénévolat au sein de la municipalité de Ham-Sud. Ce sont souvent les mêmes depuis des années et il existe peu de relève. D'après le sondage : près de 50% disent ne pas savoir s'il y a des possibilités intéressantes de faire du bénévolat. 57,1% disent ne pas savoir si les compétences et le savoir-faire des aînés sont mis à profit. La Fadoq Les Montagnards de Ham-Sud regroupe une trentaine de membres et est active (cuisine collective, cours de cardio et de danse country). Ham-Sud assiste à une nouvelle dynamique avec l'arrivée de nouveaux arrivants qui veulent s'investir.

Lors de la consultation publique, un intérêt marqué pour la mise en place d'activités de groupe variées et certains participants démontrent l'élan d'organiser de façon simple et sympathique des actions de groupe. Des citoyen.ne.s ont déposé leur nom pour être bénévoles lors de la consultation publique et du groupe de discussion en soutien au projet MADA et actions pour la communauté.

Enjeux : veiller à l'inclusion et la participation des personnes aînées à la vie de la communauté. Il n'y pas de représentativité de personnes aînées dans le comité de soutien au développement et le comité de loisirs de Ham-Sud.

Objectifs :

- Favoriser la participation des personnes aînées à la vie collective ;
- Prendre soin des bénévoles ;
- Valoriser les connaissances des personnes aînées.



LES LOISIRS

Au quotidien, les loisirs contribuent à la qualité de vie de même qu'à la santé physique et mentale des aînés. Ces activités ont pour objet de créer un environnement social où les aînés sont actifs sur divers plans. Les préférences des aînés étant variées, il vaut mieux que les divers acteurs du loisir (municipalités, clubs et associations d'aînés, clubs de loisirs, entreprises privées) se concertent afin d'offrir une série d'activités diversifiées, bien distribuées sur le calendrier et adaptées aux aînés. Concevoir et organiser des activités sociales, sportives, culturelles ou éducatives au sein de groupes, en les adaptant pour les aînés, leur permet de se constituer un réservoir d'amitiés, de solidarité, de plaisirs partagés. Lorsque des occasions de rencontres sont ajoutées autour de leurs activités préférées, des liens se tissent.

Source: GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT pour la réalisation de la démarche Municipalité amie des aînés - 2e édition.

Constats : d'après le sondage, un lieu de café-rencontre est la première priorité à la question "quelles seraient vos trois suggestions pour mieux répondre aux besoins des aînés de Ham-Sud". Ce point a aussi été fort appuyé lors de la consultation publique. 78,6% disent totalement d'accord ou d'accord pour un événement périodique de type café-rencontre entre les citoyens.nes. A la question "dans ma municipalité, j'ai des occasions de participer à des activités artistiques" : 73,2% sont en désaccord. Puis, "il y a suffisamment d'occasions de participer à des loisirs sportifs adaptés aux aînés" 79,5% sont en désaccord. A ce propos, une nouvelle dynamique s'est créée avec deux activités qui ont été initiées en 2022 (après la Covid et après le sondage): les cours de cardio et de danse country qui réunissent principalement des personnes aînées (environ une dizaine de participant.es par cours à chaque semaine). A noter que la danse country réunit des participant.es de 50 ans et moins (dont une adolescente de 16 ans) ce qui permet d'initier des liens intergénérationnels. Lors de la consultation publique, il y a eu un intérêt marqué pour la mise en place d'activités de groupes variées et certains participant.es ont démontré l'élan d'organiser de façon simple et sympathique des activités de groupe.

Côté plein air, un sentier pédestre de 2,3 km est en cours d'aménagement depuis mai 2023. La mise en place d'infrastructures se fera probablement en 2024.

Il y a là une belle opportunité de le rendre accessible à toutes et à tous ce qui permettrait de contribuer au vieillissement actif et de créer des animations autour de ce sentier (exemples: club de marche, trottinettes de neige, ect...).

Enjeux : compter plus de personnes impliquées dans le comité loisir (actuellement trois personnes) tout en s'assurant une représentativité des âges et des profils. Rester attentif.ve à l'accessibilité, l'inclusion et la diversité des activités proposées. Demeurer actif.ve même en hiver. Réussir à fédérer la communauté tout en introduisant la dimension intergénérationnelle.

Objectifs :

- Créer du lien intergénérationnel au travers d'activités accessibles à toutes et tous ;
- Continuer de bonifier la programmation de loisirs pour les personnes âgées ;
- Aménager des espaces vert au coeur du village pour permettre de demeurer actif et de socialiser.



COMMUNICATION ET INFORMATION

La communication est une opération fondamentale entre les personnes. Elle est liée à l'inclusion et à la participation sociale. La santé, la sécurité et le bien-être des aînés sont aussi rattachés à la diffusion et à l'accessibilité de l'information. Être bien informé permet d'avoir accès à des services ou à des avantages pour améliorer son bien-être. Parmi les sujets sur lesquels les aînés ont besoin d'information se trouvent leurs préoccupations sur la grand- parentalité, leurs droits, la fiscalité, les finances et les revenus, les services d'aide, la santé, le transport et les loisirs. Il est essentiel de reconnaître les besoins particuliers des aînés à l'égard de la diffusion d'une information pertinente et lisible pour eux, car la majorité des gens informés peuvent ainsi s'orienter pour combler leurs besoins de tout ordre. Elle constitue un véritable vecteur d'autonomie.

Source: GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT pour la réalisation de la démarche Municipalité amie des aînés. 2e édition.

Constats : d'après le sondage, 43,6% disent ne pas être informés à propos des activités et des événements qui sont organisés pour les personnes aînées. L'information semble ainsi ne pas être accessible à toutes et à tous malgré les différents moyens de communication mis en place par la municipalité (bulletin municipal par courriel ou publipostage site internet, page Facebook, publipostage). L'information reste éparpillée et parfois dure à trouver. Lors de la consultation publique, le site internet semble peu visité. La page Facebook et l'envoi par courriel semblent être de bons canaux mais pas pour toutes et tous. Le téléphone, la poste et la télévision sont tout aussi des canaux à considérer pour rejoindre les personnes aînées. Il est aussi bon de réaliser qu'en créant des liens et des occasions de rencontres qui génère une communication spontanée entre les citoyens lors des rencontres.

Enjeux: le canal de communication privilégié et accessible n'est pas le même à 55 ans et à 79 ans. Bien communiquer est un art, cela demande aussi un investissement humain et temps qu'une petite équipe ne peut pas toujours prioriser.

Objectifs :

- S'assurer que l'information soit accessible aux personnes aînées ;
- Sensibiliser la communauté aux besoins des personnes aînées.

SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

Les services de santé et les services sociaux de même que ceux des organismes sans but lucratif ou communautaires sont indispensables pour assurer la santé et l'autonomie des aînés. Une offre de soins et de services adaptés mis à la disposition des aînés nécessite au préalable la concertation de différents acteurs du milieu dans des domaines tels que les services sociaux, la santé, l'habitation, le secteur municipal et les organismes communautaires.

Source: GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT pour la réalisation de la démarche Municipalité amie des aînés - 2e édition.

Constats : d'après le sondage, l'accès plus facile aux soins de santé est la seconde priorité partagée à la question "quelles seraient vos trois suggestions pour mieux répondre aux besoins des aînés de Ham-Sud". La distance et le recul géographique de Ham-Sud sont des enjeux majeurs. Aussi, la Municipalité n'offre pas de services de proximité (épicerie, dépanneur ect..).

Enjeux : en milieu urbain comme en milieu rural, les besoins pour le maintien à domicile se font de plus en plus sentir. La communication des services existants et le manque de liens de collaborations sont des défis. Les aménagements d'accessibilité doivent être négociés (ex. livraison de l'épicerie à domicile). Notons aussi l'importance de la proche aidance mais qui ne peut pas et ne doit pas pallier au manque de soutien des services.

Objectifs :

- Aider à obtenir des soins et des services à domicile adéquats ;
- S'assurer de la bonne connaissance des services existants auprès des personnes aîné.es et leurs proches ;
- Favoriser les occasions d'entraide ;
- Sensibiliser aux saines habitudes de vie.



Fondement de la politique

LES VALEURS

La politique des personnes âgées repose sur des valeurs qui ont été partagées avec le cœur par les participant.e.s lors de du groupe de discussion citoyen.ne du 25 mai 2023. Ces valeurs ont ensuite été regroupées, rédigées, présentées et approuvées par le comité de pilotage et le conseil municipal.

Entraide : permet de soutenir l'esprit de communauté en valorisant le soutien mutuel, l'écoute et la disponibilité.

Fraternité : est un lien de solidarité, d'amitié qui se forme de façon spontanée. La fraternité permet de ressentir du sens à être, à vivre et faire ensemble dans le respect.

Partage : représente l'échange et la valorisation des connaissances, des vécus, des savoir-être et des savoirs-faire. Le partage permet de cultiver la convivialité.

Confiance : apporte un lien de sécurité qui permet de se sentir protégé dans sa communauté. La confiance sous-entend la bienveillance envers les uns et les autres.



DÉFINITION DU TERME AÎNÉ·E

Selon la définition et son étymologie, le terme aîné fait référence à la personne qui naît avant, en premier, souvent par rapport à ses frères et sœurs. Au Québec, le terme est utilisé afin de faire référence aux personnes qui sont âgées de 65 ans et plus.

Le comité de pilotage a souhaité donner la parole aux participant.es du groupe de discussion citoyen.ne qui portait sur "qu'est qu'un aîné?", "quand devient-on aîné?"

Personnes âgées, aîné.es, vieux, vieilles, jeunes de cœur, riches de cœur, sages, personnes retraitées, l'appellation reste propre à chacun.e. Par contre, nous observons une résonance commune sur le fond. À Ham-Sud, une personne aînée se définit comme une personne qui :

A LE TEMPS. Être un. aîné.e, c'est quand on décide de prendre le temps, quand on peut prendre le temps. C'est apprécier de faire des choses plus lentement, c'est apprécier la lenteur. C'est aussi avoir le temps de regarder pousser les feuilles, de contempler la beauté de la nature. C'est le temps qui s'arrête et qui permet de respirer.

EST BIEN AVEC SOI-MÊME. Quand on devient aîné, c'est un temps de bilan, c'est considérer notre expérience. C'est être plus respectueux de soi et donner plus d'importance à "être" qu'à "faire" ou "avoir". C'est de ressentir le privilège d'être en vie. S'offrir du temps de qualité, créer son cocon et être bien chez soi.

SE SENT PLUS LIBRE. Lorsqu'on peut choisir des emplois de retraités et choisir ses horaires. Quand on peut remplacer l'urgence du quotidien par du temps de réflexion. Lorsqu'il y a moins de responsabilités.

ACCUEILLE ET ACCEPTE. Quand le niveau d'énergie baisse et qu'on l'accepte. C'est profiter de se ressourcer lorsqu'il y a de belles journées. C'est faire face à la perte d'autonomie petit à petit mais continuer d'avancer et de cheminer.

EST UNE RICHESSE. C'est être une richesse pour la société et non un fardeau. Les personnes âgées sont comme une bibliothèque vivante avec un réservoir rempli de savoirs. C'est devenir des modèles pour les plus jeunes et nourrir les liens avec eux.

EST TOUJOURS ACTIF.VE. C'est commencer une seconde vie, continuer d'avoir des projets surtout lors du passage à la retraite. C'est concrétiser des choses qu'on avait pas le temps avant, c'est mettre en œuvre nos priorités, nos envies.



C'est par ces valeurs et porté par l'engagement actif que cette politique devient le cadre de référence par lequel se traduit des actions concrètes et des projets rassembleurs favorisant le plein épanouissement des personnes âgées au sein de notre communauté.

La municipalité de Ham-Sud s'est engagée à élaborer une politique des aîné·es et son plan d'action MADA : en conformité avec les principes du " vieillissement actif " tels que définis ci-après ; en répondant aux besoins des personnes aînées de la municipalité identifiés lors de consultations publiques ; en intégrant les connaissances des personnes œuvrant auprès des aîné·es.

Le concept de **vieillissement actif** préconisé par l'OMS et par le gouvernement du Québec fait référence au processus visant à optimiser les possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître la qualité de la vie pendant la vieillesse.

PARTICIPATION : les aînés contribuent à la société de plein droit, et ce, dans toutes les sphères de la vie : familiale, sociale, culturelle, économique et spirituelle. Cette contribution s'incarne par leur présence et leur engagement aux activités qui ont un sens à leurs yeux et qui ont un sens pour la société dans laquelle ils évoluent. Participer, c'est se voir inclus dans son milieu, et l'âge ne doit pas constituer une barrière à cette inclusion.

SANTÉ : les personnes vivent mieux et plus longtemps lorsque l'apparition de maladies et la perte d'autonomie fonctionnelle sont limitées ou retardées. Être en bonne santé procure davantage d'indépendance et de bien-être, ce qui a pour effet de diminuer le recours aux soins de santé et aux services sociaux. Toutefois, la société se doit de répondre aux besoins évoluant avec l'âge, en développant des services sociosanitaires adaptés, accessibles et de qualité.

SÉCURITÉ : les environnements (milieux de vie, quartiers, municipalités, régions) sont appelés à évoluer pour répondre aux besoins d'une population vieillissante, d'où l'importance d'en faire des endroits toujours plus sécuritaires et bienveillants pour les aînés. Des initiatives doivent donc s'y développer en conséquence, notamment pour prévenir la maltraitance, mieux soutenir les proches aidants, faciliter l'accès aux services et contribuer au sentiment de sécurité des aînés qui vivent.

Source: GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT pour la réalisation de la démarche MADA

Dans chacun des objectifs du plan d'action, ces trois piliers ont été pris en considération.



Plan d'action triennal

La mise en œuvre du plan d'action est une opportunité de faire ensemble et d'être ensemble. C'est avancer main dans la main dans une direction qui fait du sens pour soi et pour l'ensemble de la communauté.

Ce plan d'action se veut être un outil efficace pour bonifier le milieu de vie des personnes âgées résidant à Ham-Sud ainsi que leurs liens avec la communauté. Il se veut réaliste, représentatif et réalisable à l'échelle de notre municipalité. Il sera évolutif et agile pour nous permettre de rester cohérent.es suivant les résultats observés et les nouveaux défis auxquels nous ferons face.



Pour la mise en œuvre d'une politique MADA, une municipalité peut être appelée à jouer différents rôles relevant de ses responsabilités et de ses compétences. De façon générale, on reconnaît les quatre rôles suivants :



Source: Outil PFM - Septembre 2018 - Carrefour action municipale et famille. Tous droits réservés.

Habitat - milieu de vie

| Objectifs | Actions | Moyens | Responsables et partenaires | Résultats attendus |
|---|--|--|---|---|
| <p>Numéro #1</p> <ul style="list-style-type: none">Aider les personnes âgées à demeurer chez elles le plus longtemps possible en sécurité | <p>Action #1</p> <ul style="list-style-type: none">Explorer les ressources financières existantes pour de la rénovation et/ou adaptation des logements | <ul style="list-style-type: none">Recueillir et analyser les besoins des personnes âgéesPasser plusieurs appels pour se renseigner sur les programmes existantsRencontrer l'équipe en charge du programme rénovation (les écogestes) de "Habitation durable" à Victoriaville | <ul style="list-style-type: none">Responsables : Directeur général, agent de développement localPartenaires visés : Ville de Victoriaville, MRC des Sources, Reno Région | <ul style="list-style-type: none">Meilleure connaissance des programmes existantsAmélioration de la sécurité et du confort des personnes âgées chez euxBonne relation avec la personne chargée des dossiers écogestes de "Habitation durable" |
| | | | <p>Ressources</p> <ul style="list-style-type: none">Ressources humaines : Intégrer dans les activités des employés de la municipalité | <p>Échéancier</p> <p><i>Semestres 1 à 6</i></p> |

Habitat - milieu de vie

| Objectifs | Actions | Moyens | Responsables et partenaires | Résultats attendus |
|---|---|---|--|---|
| <p>Numéro #1</p> <ul style="list-style-type: none">● Aider les personnes âgées à demeurer chez elles le plus longtemps possible en sécurité | <p>Action #2</p> <ul style="list-style-type: none">● Partager les informations obtenues | <ul style="list-style-type: none">● Organiser une séance d'information● Créer une brochure avec les informations et contacts● Mettre les informations sur le site internet et faire un publipostage | <ul style="list-style-type: none">● Responsables : Directeur général, agent de développement local, secrétaire | <ul style="list-style-type: none">● Connaissance des programmes existants par les citoyens● Réception de plusieurs dossiers de demande de soutien de la part des personnes âgées |
| | | | <p>Ressources</p> <ul style="list-style-type: none">● Ressources humaines : Intégrer dans les activités des employés de la municipalité● matérielles: prêt de la salle communautaire | <p>Échéancier</p> <p><i>Semestres 1 à 6</i></p> |

Habitat - milieu de vie

| Objectifs | Actions | Moyens | Responsables et partenaires | Résultats attendus |
|---|---|---|---|--|
| <p>Numéro #1</p> <ul style="list-style-type: none">● Aider les personnes âgées à demeurer chez elles le plus longtemps possible en sécurité | <p>Action #3</p> <ul style="list-style-type: none">● Accompagner les personnes âgées intéressées dans leur démarche au besoin | <ul style="list-style-type: none">● Faire la mise en contact avec la ressource humaine adéquate | <ul style="list-style-type: none">● Responsables : Directeur général, agent de développement local, proches aidants, citoyens bénévoles, travailleuse sociale du CAB | <ul style="list-style-type: none">● Lecture et étude des dossiers soumis● Travaux de rénovation effectués avec succès |
| | | | <p>Ressources</p> <ul style="list-style-type: none">● Ressources humaines Intégrer dans les activités des employés de la municipalité | <p>Échéancier</p> <p><i>Semestres 1 à 6</i></p> |

Habitat - milieu de vie

| Objectifs | Actions | Moyens | Responsables et partenaires | Résultats attendus |
|---|--|--|--|---|
| <p>Numéro #1</p> <ul style="list-style-type: none">● Aider les personnes âgées à demeurer chez elles le plus longtemps possible en sécurité | <p>Action #4</p> <ul style="list-style-type: none">● Assurer une vigie des alternatives liées au logement pour les personnes âgées | <ul style="list-style-type: none">● Suivre les avancées et la faisabilité des "unités d'habitation accessoires" et autres options● Mener des réflexions sur les règlements dans le cadre du processus de refonte des règlements d'urbanisme● Rester à l'écoute des souhaits au sujet de colocation intergénérationnel, mini-maison, ect. | <ul style="list-style-type: none">● Responsables : Directeur général, inspecteur, agent de développement local● Partenaires visés : consultant en urbanisme | <ul style="list-style-type: none">● Bonne connaissance des enjeux d'urbanisme liés au logement des personnes âgées et des solutions● Meilleure agilité à saisir des opportunités qui se présentent |
| | | | <p>Ressources</p> <ul style="list-style-type: none">● Ressources humaines : Intégrer dans les activités des employés de la municipalité | <p>Échéancier</p> <p><i>Semestres 1 à 6</i></p> |

Habitat - milieu de vie

| Objectifs | Actions | Moyens | Responsables et partenaires | Résultats attendus |
|---|---|---|---|--|
| <p>Numéro #2</p> <ul style="list-style-type: none">● Rendre accessible l'information sur les résidences d'aînés à moins de 30 km de la municipalité | <p>Actions #1 et 2</p> <ul style="list-style-type: none">● Partager les ressources existantes● Faire le lien avec les résidences si besoin | <ul style="list-style-type: none">● Créer une brochure avec les informations et contacts● Mettre les informations sur le site internet et faire un publipostage● Suivre l'évolution des projets d'habitation pour aînés en cours à proximité de Ham-Sud | <ul style="list-style-type: none">● Responsables : Directeur général, agent de développement local, secrétaire● Partenaires visés : Les résidences pour aînés de la MRC des Sources, municipalité de St Adrien | <ul style="list-style-type: none">● Meilleure connaissance des options existantes par les citoyens |
| | | | Ressources | Échéancier |
| | | | <ul style="list-style-type: none">● Ressources humaines : Intégrer dans les activités des employés de la municipalité | <p>Semestre 2</p> |

Participation sociale

| Objectifs | Actions | Moyens | Responsables et partenaires | Résultats attendus |
|---|---|---|---|--|
| <p>Numéro #1</p> <ul style="list-style-type: none">Favoriser la participation des personnes âgées à la vie collective | <p>Action #1</p> <ul style="list-style-type: none">Faire connaître les différentes façons de s'impliquer dans la communauté | <ul style="list-style-type: none">Faire la liste de toutes les façons de s'impliquer dans la municipalitéOuvrir des postes dans les différents comités existants (ex. comité loisirs, comité de développement, bibliothèque)Soutenir la création de nouveaux comités (ex. vers une renaissance du comité d'embellissement; Création du comité de suivi et soutien MADA)Faire de la promotion lors d'événements, publipostage, babillards, page Facebook de la municipalitéVeiller à la représentativité de différents profils (diversité des intérêts, des âges ect..) et à la relève | <ul style="list-style-type: none">Responsables : Directeur Général, agent de développement local, comité consultatif de développement, comité des loisirs, bénévoles de la bibliothèque, Fadoq Ham-Sud | <ul style="list-style-type: none">Sensibilité accrue à la diversité et à l'inclusionSource enrichie de liens sociauxUne communauté vivante |
| | | | Ressources | Échéancier |
| | | | <ul style="list-style-type: none">Ressources humaines et financières (ouvrir un poste budgétaire MADA) | <p>Semestre 2</p> |

Participation sociale

Objectifs

Numéro #2

- Prendre soin des bénévoles

Actions

Action #1

- Accompagner les bénévoles

Moyens

- Identifier un organisme de soutien aux bénévoles
- Organiser un atelier d'introduction pour les bénévoles

Responsables et partenaires

- **Responsables :** agent de développement local, secrétaire, bénévoles, organisme de soutien aux bénévoles (à identifier)

Résultats attendus

- Vers un bénévolat durable et sain

Ressources

- Ressources **humaines et financières** (ouvrir un poste budgétaire MADA)

Échéancier

Semestre 2

Participation sociale

Objectifs

Numéro #2

- Prendre soin des bénévoles

Actions

Action #2

- Célébrer le bénévolat

Moyens

- Organiser un événement lors de la semaine de l'action bénévole (avril) et/ou à l'été

Responsables et partenaires

- **Responsables :** agent de développement local, secrétaire, bénévoles, organisme de soutien aux bénévoles (à identifier)

Résultats attendus

- Une place plus importante à la reconnaissance

Ressources

- Ressources **humaines et financières** (ouvrir un poste budgétaire MADA)

Échéancier

Semestres 2, 4 et 6

Participation sociale

Objectifs

Numéro #3

- Valoriser les connaissances des personnes âgées

Actions

Action #1

- Veiller à avoir des moments opportuns pour faciliter la transmission des connaissances

Moyens

- Commencer avec les comités de bénévoles et les activités sociales (*référence ateliers culinaires*)
- Rester attentif.ve aux autres façons de faire

Responsables et partenaires

- **Responsables :** Directeur général, agent de développement local, secrétaire

Résultats attendus

- La création de liens sociaux significatifs

Ressources

- **Ressources humaines :** Intégrer dans les activités des employés de la municipalité

Échéancier

Semestres 1 à 6

Loisirs

Objectifs

Numéro #1

- Créer du lien intergénérationnel au travers d'activités accessibles à toutes et tous

Actions

Action #1

- Elaborer et proposer des cafés-rencontres une fois par mois

Moyens

- Sonder l'intérêt et les souhaits (créneau, idées) de la communauté
- Définir un fil conducteur : une thématique générale (ex. Les saines habitudes de vie, un sujet qui toucherait tous les âges)
- Explorer et identifier des intervenants extérieurs

Responsables et partenaires

- **Responsables :** bénévoles en lien avec le projet MADA, comité des loisirs, Fadoq de Ham-Sud avec appui agent de développement local et secrétaire
- **Partenaires visés :** conférenciers/animateur.rice à identifier

Résultats attendus

- Une communauté tissée serrée

Ressources

- Ressources **humaines et matérielles** (mise à disposition de la salle communautaire)
- et **financière** (ouvrir un poste budgétaire MADA)

Échéancier

Semestres 3 à 6

Loisirs

Objectifs

Numéro #1

- Créer du lien intergénérationnel au travers d'activités accessibles à toutes et tous

Actions

Action #2

- Proposer des ateliers culinaires et des cuisines collectives

Moyens

- Organiser un premier atelier culinaire en fonction de la saison (ex. des tartes au pommes au début d'automne) et/ou intérêt de la communauté (ex. lactofermentation, conservation des aliments)
- Explorer plus en profondeur le fonctionnement / le règlement de la cuisine

Responsables et partenaires

- **Responsables :** agent de développement local, secrétaire, Fadoq Ham-Sud, citoyen.nes
- **Partenaires visés :** Cuisine Amitié de Val des Sources, MapaQ, experts extérieurs

Résultats attendus

- Une communauté qui fait du partage une de ses valeurs fondamentales

Ressources

- Ressources **humaines et matérielles** (mise à disposition de la salle communautaire, mise à disposition de la cuisine) et
- **financières** (ouvrir un poste budgétaire MADA)

Échéancier

Semestres 1 à 6

Loisirs

Objectifs

Numéro #2

- Continuer de bonifier la programmation de loisirs pour les personnes âgées

Actions

Actions #1, 2 et 3

- Maintenir les activités existantes
- Accueillir et soutenir les nouvelles initiatives
- Mutualiser certains événements/activités avec les villages environnants

Moyens

- Établir les besoins éventuels en petits équipements pour permettre les activités
- Recevoir les demandes, les analyser et les approuver

Responsables et partenaires

- **Responsables :** le comité des loisirs, la Fadoq Ham-Sud, les citoyen.nes avec soutien agent de développement local, secrétaire
- **Partenaires visés :** Les municipalités de la MRC des Sources, MRC des Sources, Fadoq Ham-Sud, Fadoq St Adrien, Fadoq St Camille

Résultats attendus

- Activités inclusives, accessibles pour toutes et tous
- Un meilleur esprit d'interdépendance des municipalités

Ressources

- Ressources **matérielles** (salle communautaire, prêt d'équipements comme la table de ping pong ect..) et
- **financières** (budget annuel des loisirs)

Échéancier

Semestres 1 à 6

Loisirs

Objectifs

Numéro #3

- Aménager des espaces vert au coeur du village pour permettre de demeurer actif et de socialiser

Actions

Action #1

- Poursuivre le projet de sentier pédestre en faisant de notre mieux pour l'adapter aux réalités des aînés

Moyens

- Prendre connaissance et analyser les éléments nécessaires (degré de la pente, bancs, rampes ect..)
- Déposer un projet pour une demande de financement
- Soutenir la création d'un club de marche
- Analyser le besoin d'équipements pour faciliter le déplacement (ex. bâtons de marche, trottinettes de neige. ...)

Responsables et partenaires

- **Responsables :** Directeur général, agent de développement local, secrétaire, citoyen.nes
- **Partenaires visés :** appel à projet PRIMA 2024, sentiers de l'Estrie, PAFSSPA

Résultats attendus

- Amélioration du vieillissement actif
- Meilleure activité physique et contemplation de la nature

Ressources

- Ressources **humaines et financières** (ouvrir un poste budgétaire MADA)

Échéancier

Semestres 1 à 3

Loisirs

Objectifs

Numéro #3

- Aménager des espaces vert au coeur du village pour permettre de demeurer actif et de socialiser

Actions

Action #2

- Poursuivre les aménagements du parc des loisirs et du parc des aînés

Moyens

- Prévoir et construire des balançoires avec ombrage et autres infrastructures nécessaires
- Etudier la possibilité / sonder au sujet d'aménager des espaces pour les aînés à côté du parc de loisirs en vue de rassembler
- Soutenir les initiatives d'aménagements paysagers (ex. fleurs)

Responsables et partenaires

- **Responsables :** Directeur général, agent de développement local, secrétaire, citoyen.nes

Résultats attendus

- Création de rassemblements spontanés entre les membres de la communauté
- Mise en avant de la beauté de notre patrimoine paysager

Ressources

- Ressources **humaines :** Intégrer dans les activités des employés de la municipalité
- **et financières**

Échéancier

Semestres 1 à 4

Communication et information

| Objectifs | Actions | Moyens | Responsables et partenaires | Résultats attendus |
|--|--|--|--|---|
| <p>Numéro #1</p> <ul style="list-style-type: none">● S'assurer que l'information soit accessible aux personnes âgées | <p>Actions #1 et 2</p> <ul style="list-style-type: none">● Favoriser les communications papier● Mettre en valeur les actions liées au plan MADA dans les communications | <ul style="list-style-type: none">● Faire un bilan des différents canaux de communication existants● Intégrer une section MADA dans chaque bulletin municipal● Faire un publipostage pour chaque bulletin municipal● Analyser la pertinence d'avoir un calendrier mensuel "MADA" (par publipostage)● Créer un pamphlet aimanté pour partager le répertoire vulgarisé et détaillé des services et du soutien réservés de la MRC des Sources pour personnes âgées● Partager ce pamphlet en mains propres à chaque personne âgée● Organiser des séances d'information avec invitation d'intervenants extérieurs | <ul style="list-style-type: none">● Responsables : agent de développement local, secrétaire, graphiste | <ul style="list-style-type: none">● Bonne lisibilité des outils (taille de la police, couleurs, etc.) |
| | | | <p>Ressources</p> <ul style="list-style-type: none">● Ressources humaines et financières (ouvrir un poste budgétaire MADA) | <p>Échéancier</p> <p><i>Semestres 1 à 6</i></p> |

Communication et information

Objectifs

Numéro #2

- Sensibiliser la communauté aux besoins des personnes âgées

Actions

Action #1

- Présenter la politique MADA et son plan d'actions aux citoyen.nes et ses avancées à chaque année

Moyens

- Organiser une séance d'information pour les citoyen.nes et une séance annuelle de suivi.
- Mettre en ligne le document sur le site internet de la municipalité

Responsables et partenaires

- **Responsables :** Directeur général, agent de développement local

Résultats attendus

- Prise de conscience de la communauté vis à vis des enjeux mis en lumière par la démarche MADA
- Renforcement du mouvement de solidarité

Ressources

- Ressources **humaines et matérielles** (prêt de la salle communautaire)

Échéancier

Semestres 1, 3 et 6

Santé et services sociaux

| Objectifs | Actions | Moyens | Responsables et partenaires | Résultats attendus |
|--|--|---|---|--|
| <p>Numéro #1</p> <ul style="list-style-type: none">Aider à obtenir des soins et des services à domicile adéquats | <p>Actions #1, 2 et 3</p> <ul style="list-style-type: none">Collaborer avec les organismes existants pour permettre aux services de maintien à domicile d'être connus et accessibles (<i>autant les services domestiques à la maison que des services d'entretien de la résidence et du programme d'appel quotidien</i>)S'assurer de l'abordabilité des services et/ou voir quelles sont les aides financières disponibles pour les personnes âgées à faibles revenus.Explorer la faisabilité des livraisons de médicaments et épicerie à domicile | <ul style="list-style-type: none">Prendre connaissance de l'ensemble des ressources de la MRC des SourcesFournir les contacts des personnes en lien avec les services aux personnes âgées pour du soutien approprié et organiser une rencontre avec la personne contact et les citoyensRéactiver la Popote roulante à Ham-Sud: promouvoir le service auprès des personnes âgées pour sonder leurs besoins et intérêts. Commander des repas congelés à stocker dans le congélateur du bureau municipal pour dépannage (une personne âgée malade, retour d'un congé d'hôpital ect..)Faire la promotion des options de transport collectif pour permettre de faire son épicerie. Explorer la livraison gratuite de l'épicerie à domicile | <ul style="list-style-type: none">Responsables : agent de développement local, élu responsable des aînésPartenaires visés : MRC des Sources, CAB, travailleuse de proximité du CAB, STC, Popote Roulante, REM, CIUSSS, SecuriCab, Pharmacies de Weedon et de Val des Sources, Marché traditions Weedon, Métro de Val des Sources, Comptoir St Vrac de St Adrien <p>Ressources</p> <ul style="list-style-type: none">Ressources humaines, matérielles (mise à disposition du congélateur et la salle communautaire) | <ul style="list-style-type: none">Partenariats de confiance avec les organismes de soutien de la MRC des SourcesLien de confiance avec la travailleuse de proximité auprès des personnes âgées de Ham-Sud et prochesL'intermunicipalité devient petit à petit un réflexeMeilleure connaissance des mécanismes pour développer des solutions créatives <p>Échéancier</p> <p>Semestre 1</p> |

Santé et services sociaux

Objectifs

Numéro #2

- S'assurer de la bonne connaissance des services existants auprès des personnes âgées et leurs proches

Actions

Action #1

- Partager le répertoire vulgarisé et détaillé des services et du soutien réservés de la MRC des Sources pour personnes âgées

Moyens

- Créer un pamphlet aimanté à mettre sur le frigidaire
- Le distribuer en main propre aux personnes âgées par une personne en lien avec le projet MADA de Ham-Sud.
- Organiser une rencontre d'information à la salle communautaire

Responsables et partenaires

- **Responsables :** agent de développement local, secrétaire, élu responsable des aînés

Résultats attendus

- Meilleure connaissance par les citoyens

Ressources

- **Ressources humaines :** Intégrer dans les activités des employés de la municipalité

Échéancier

Semestre 2

Santé et services sociaux

Objectifs

Numéro #3

- Favoriser les occasions d'entraide

Actions

Action #1

- Introduire et valoriser la notion de "proche aidance"

Moyens

- Organiser une conférence avec l'organisme APPUI, utiliser leurs outils
- Connecter avec le réseau des éclaireurs de l'Estrie

Responsables et partenaires

- **Responsable :** agent de développement local
- **Partenaires visés :** APPUI (Sherbrooke), le réseau d'éclaireurs en santé psychologique

Résultats attendus

- L'entraide est devenue une valeur fondamentale de notre communauté

Ressources

- **Ressources humaines :** Intégrer dans les activités des employés de la municipalité

Échéancier

Semestre 3

Santé et services sociaux

| Objectifs | Actions | Moyens | Responsables et partenaires | Résultats attendus |
|---|--|--|--|--|
| <p>Numéro #3</p> <ul style="list-style-type: none">Favoriser les occasions d'entraide | <p>Action #2</p> <ul style="list-style-type: none">Créer un groupe de citoyen.nes bénévoles dédiés aux personnes âgées | <ul style="list-style-type: none">Re contacter les bénévoles qui se sont portés volontaires durant les consultations publiquesCréer une affiche d'invitation et faire un appel aux citoyen.nesCréer le répertoire de contacts par sujet d'intérêt/type de besoin (soin, petits travaux, nourriture, transport, linge ect...). avec les numéros de téléphonesL'ajouter dans le pamphlet aimanté (voir ci-dessus) | <ul style="list-style-type: none">Responsables : agent de développement local, secrétairePartenaires visés : les citoyen.nes de Ham-Sud, réseau d'éclaireurs en santé psychologique | <ul style="list-style-type: none">L'entraide est devenue une valeur fondamentale de notre communauté |
| | | | Ressources | Échéancier |
| | | | <ul style="list-style-type: none">Ressources humaines : Intégrer dans les activités des employés de la municipalité | <p>Semestre 1</p> |

Santé et services sociaux

Objectifs

Numéro #4

- Sensibiliser aux saines habitudes de vie

Actions

Action #1

- Faire intervenir des professionnels en prévention de la santé auprès des personnes âgées

Moyens

- Organiser plusieurs conférences autour de la saine alimentation et développement des compétences culinaires, transport actif et sécuritaire, mode de vie physiquement actif, sécurité alimentaire
- Collaborer avec Anne-Marie Bisson du CIUSSS

Responsables et partenaires

- **Responsables :** agent de développement local, secrétaire
- **Partenaire visé :** CIUSSS (Anne-Marie Bisson)

Résultats attendus

- Le réflexe prévention est rentré dans les habitudes

Ressources

- Ressources **humaines et matérielles** (mise à disposition de la salle communautaire)

Échéancier

Semestre 3



Suivi

Dans le but d'assurer la mise en oeuvre et l'évaluation de la politique MADA, la municipalité entend:

- **Nommer un élu responsable des questions des aînés**, qui aura pour mandat de voir au bon déroulement de la mise en oeuvre et du suivi de la politique MADA en plus de représenter les personnes aînées au conseil municipal ;
- **Nommer un représentant de la municipalité** à la table de concertation des aînés de l'Estrie ;
- **Créer un comité de suivi et de soutien MADA** impliquant l'élu responsable des questions des aînés, quelques membres du comité de pilotage et des nouveaux citoyen.nes membres qui se sont montrés motivé.es. Ce comité aura pour mandat de suivre les avancées du plan d'action et rendra compte au conseil municipal de l'avancement des objectifs prévus au plan d'action MADA. Il aura également un rôle de soutien dans la réflexion stratégique de nouvelles initiatives prévues au plan d'action et un rôle consultatif auprès de comités et du conseil municipal.



Remerciements

Un remerciement tout particulier va aux citoyen.ne.s qui ont pris le temps de répondre au sondage et de participer aux consultations publiques.

La municipalité de Ham-Sud remercie les membres du comité de pilotage MADA qui ont élaboré la présente politique et son plan d'actions triennal.

Le conseil municipal est également reconnaissant du travail de l'agente de développement local Camille Provencher pour la mise en place des premières étapes de la démarche, de Anne-Lise Bué qui lui a succédé pour finaliser la démarche ainsi que de Marie-Pier Dupuis et Étienne Bélisle pour avoir été les personnes ressources du dossier.

Le conseil municipal tient aussi à remercier et souligner l'accompagnement et les précieux conseils de Blanche Paquette, accompagnatrice MADA pour l'Estrie de l'Espace Muni.

Grâce au programme de Soutien à la démarche MADA, le Secrétariat aux aînés du Ministère de la santé et des services sociaux a accordé une subvention à la municipalité de Ham-Sud, ce qui a permis d'aider à la mise en place de la démarche. Le conseil municipal est reconnaissant et tient à souligner l'importance que l'aide a eu pour le bon déroulement du projet.



Municipalité de Ham-Sud

9, chemin Gosford Sud
(Québec) J0B 3J0

info@ham-sud.ca
819 877-3258

www.ham-sud.ca

