

Série d'activités pour briser l'isolement des aînés à Laval



Par [Corinne Prince](#) | Initiative de journalisme local 14 novembre 2023



La programmation du CATAL comprend également des ateliers créatifs, conférences et activités sportives. (Photo gracieuseté)

PARTAGER

Jusqu'au 28 novembre, le Comité d'animation du troisième âge de Laval (CATAL) offre gratuitement six rencontres ayant pour but de briser l'isolement des personnes aînées lavalloises.

Ce programme est proposé par l'Association canadienne pour la santé mentale et a pour titre *Apprivoiser sa solitude, développer son réseau*.

Trois séances ont déjà eu lieu, mais trois autres sont à venir les mardis 14, 21 et 28 novembre.

Les activités visent à ce que les participant.e.s se sentent mieux outillés pour faire face à la solitude, qu'ils développent des stratégies pour briser l'isolement, consolident leur réseau social et découvrent les ressources disponibles dans leur milieu.

Isolement

Pour Danielle Martin, travailleuse de milieu du CATAL, l'isolement des personnes âgées comporte de sérieux risques pouvant aller jusqu'aux idées suicidaires et à la dépression.

«C'est important la solitude, on en a tous besoin, explique la Lavalloise. Ça nous permet plein de choses, mais c'est de trouver l'équilibre pour ne pas glisser dans l'isolement. C'est pour ça qu'on [agi] en prévention et repérage.»

Effectivement, son emploi consiste à repérer les aînés en situation de vulnérabilité ou fragilisés, à évaluer leurs besoins et les référer aux services du réseau ou autres organismes communautaires qui offrent des services de longue durée.

Selon l'intervenante communautaire, le CATAL offre un milieu de vie revigorant pour ces personnes vulnérables.

«On le voit, [...] juste le fait de venir dans un organisme communautaire, ils ont un sentiment d'appartenance, raconte-t-elle. Ils ne se sentent pas tout seuls, développent une meilleure estime d'eux, une conscience et certains ont décidé de faire du bénévolat. On voit comment cela leur redonne un peu plus de pouvoir sur leur vie. Un milieu de vie, c'est ta deuxième maison. Les gens entrent ici et peuvent être eux-mêmes, acceptés, écoutés.»

«Quand on a un sentiment d'appartenance, on se sent bien, on a le goût de donner, recevoir, partager et on ne se sent pas tout seuls. On sent qu'on fait partie d'un groupe. Ça fait du bien dans notre cœur.»

-Danielle Martin, travailleuse de milieu au CATAL.

Conseils

Sans participer aux séances du programme proposé par les deux OBNL, il est possible d'appliquer quelques conseils afin de prévenir l'isolement.

Les groupes de discussions, rencontres et activités en compagnie du cercle social sont primordiaux pour briser la solitude.

«Il ne faut pas attendre, insiste Danielle Martin. Souvent, les personnes âgées attendent les invitations et les occasions. Si toi, tu as un besoin de rencontrer des gens, vas-y, on va t'accompagner, mais n'attends pas parce que, parfois, tu peux attendre longtemps et personne ne connaît ton besoin à part toi-même.»

Trois prochaines séances du programme Apprivoiser sa solitude, développer son réseau:

- 14 novembre: *Se connaître soi-même et explorer son réseau*
- 21 novembre: *Réseau social : savoir s'entourer et participer*
- 28 novembre: *Passage à l'action*

Information: <https://www.lecatal.ca/> ou 450 622-1228

<https://courrierlaval.com/activites-briser-isolement-aines-laval-catal/>