



# Au courant

Automne 2005 – Numéro 1

---

***Au courant** est un bulletin d'information qui porte sur les programmes, les activités et les projets de promotion de la santé mis en œuvre à Ottawa pour les aînés. Les efforts continus déployés afin de permettre aux personnes âgées de vieillir à domicile constituent un défi pour tous. La Coalition pour la promotion de la santé des aînés réunit des personnes qui représentent des organismes et des intervenants et utilisent les ressources de notre communauté pour apporter leur soutien. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos demandes et vos commentaires.*

## **Coalition pour la promotion de la santé des aînés**

**Notre mission** est de promouvoir un mode de vie sain chez les aînés et une attitude positive à l'égard du vieillissement grâce à des partenariats, à du leadership et à des interventions collectives.

**Nos objectifs** sont les suivants :

- sensibiliser le public à l'importance de vieillir en santé;
- favoriser une attitude positive à l'égard du vieillissement;
- élaborer des ressources que les groupes peuvent utiliser dans le cadre de leurs activités de promotion de la santé;
- favoriser la mise sur pied d'activités de promotion de la santé destinées aux aînés;
- plaider en faveur de l'égalité et de l'accès aux activités de promotion de la santé;
- encourager les partenariats.

**Membres du Comité :**

- Présidente – Kathy Ryer, The Good Companions, 236-0428, poste 390, [kmryer@magma.ca](mailto:kmryer@magma.ca)
- Vice-présidente – Sue Hall, Parcs et Loisirs, 580-2424, poste 23623, [susan.hall@ottawa.ca](mailto:susan.hall@ottawa.ca)
- Jayne Blair – Centre de santé communautaire du centre-ville, 233-4697, [jblair@centretownchc.org](mailto:jblair@centretownchc.org)
- Marie Carry – Santé publique, 580-2424, poste 26164, [marie.carry@ottawa.ca](mailto:marie.carry@ottawa.ca)
- Myriam Jamault – Santé publique, 580-2424, poste 26183, [myriam.jamault@ottawa.ca](mailto:myriam.jamault@ottawa.ca)
- Jorge Pena – 233-6215, [salvaide@web.net](mailto:salvaide@web.net)
- Susan Phillips – Programme régional d'évaluation gériatrique, 798-5555, poste 13378, [sphillips@hopitalottawa.on.ca](mailto:sphillips@hopitalottawa.on.ca)
- Sharon Yu – 232-6695, [sharon.yu@sympatico.ca](mailto:sharon.yu@sympatico.ca)

## Réussites attribuables au financement de Cœur à cœur

Coalition de groupes communautaires faisant la promotion d'un mode de vie sain, **l'initiative régionale Cœur à cœur** est financée par le Programme de la santé du cœur et soutenue par des contributions en nature de partenaires locaux.

*La Coalition pour la promotion de la santé des aînés a eu la chance de recevoir de Cœur à cœur Ottawa un soutien financier qui a permis la mise sur pied d'une variété de projets. Voici un bref résumé de ceux qui ont été réalisés à ce jour.*

### **Projets de 2005 :**

**Gracious Light Christian Centre** – Ce centre offre, en partenariat avec Ottawa Actif et la Coalition multiculturelle pour la santé, le programme « Bien vieillir : un bon départ », dont le but est de promouvoir l'activité physique et de former des bénévoles qui aideront les participants à acquérir les compétences essentielles pour adopter un mode de vie sain et les sensibiliseront à l'importance d'une bonne nutrition et d'une attitude positive relativement au fait de vieillir en conservant son autonomie. Le programme comprend une excursion, des ateliers sur la nutrition, la réalisation du défi 7,000 Steps et une séance de formation sur l'exercice pour les bénévoles.

Personne-ressource : Freda Louie

Téléphone : (613) 291-2311 ou (613) 739-4594

Courriel : [canimex@sympatico.ca](mailto:canimex@sympatico.ca)

**Ottawa Health and Recreation Association** – Le programme « Dimanche actif », offert en partenariat avec le Centre récréatif Plant, favorise l'activité physique chez les aînés au moyen de loisirs comme la danse de groupe et le tai-chi.

Personne-ressource : Leonard Chew

Téléphone : (613) 733-3289 ou (613) 592-6719

Courriel : [lchew@gmail.com](mailto:lchew@gmail.com)

**Centre de ressources communautaires Overbrook-Forbes** – Le programme « Rassemblement des aînés » donné en partenariat avec le programme de santé communautaire à l'intention des aînés francophones de Santé publique Ottawa évalue les besoins des personnes âgées dans leur communauté, oriente celles-ci vers le centre de ressources et offre des séances d'information en français et en anglais.

Personne-ressource : Janelle Mansfield

Téléphone : (613) 745-0073

Courriel : [Janelle.Mansfield@ofcrc.org](mailto:Janelle.Mansfield@ofcrc.org)

**Centre de soins de longue durée Villa Marconi** – Le programme « Pour le mieux-être des aînés dans notre communauté » cible la communauté italienne d'Ottawa et des environs et fait la promotion de diverses activités sociales, notamment un cours de conditionnement physique dont on espère qu'il sera enregistré et diffusé sur la chaîne de télévision italienne.

Personne-ressource : Villa Marconi Centre  
Téléphone : (613) 727-6271  
Courriel : [etadoro@villamarconi.com](mailto:etadoro@villamarconi.com)

**Rideau Seniors Centre** – Ce centre offre le « programme de conditionnement physique Hyfield », qui permet au programme de conditionnement physique en milieu rural de prendre de l'ampleur. Le financement ne couvre que l'équipement.  
Personne-ressource : Bev Johnston  
Téléphone : (613) 692-4697  
Courriel : [bev.Johnston@magma.ca](mailto:bev.Johnston@magma.ca)

**Centre de santé communautaire du centre-ville** – En vue d'assurer la formation de bénévoles et d'acheter de l'équipement d'entraînement musculaire, le programme d'exercices pour aînés existant a été amélioré grâce à une association avec le programme d'exercices à domicile.  
Personne-ressource : Donna Munro  
Téléphone : (613) 233-2317, poste 2194  
Courriel : [dmunro@centretownchc.org](mailto:dmunro@centretownchc.org)

**SalvAide** – Partenariat avec le Centre du sud-est d'Ottawa pour une communauté en santé visant à offrir à des aînés hispanophones une série de trois ateliers sur le stress, l'activité physique et le diabète.  
Personne-ressource : Jorge Pena  
Téléphone : (613) 233-6215  
Courriel : [salvaide@web.net](mailto:salvaide@web.net)

**Groupe d'aînés d'Ottawa Actif** – Programme d'exercices à domicile constitué de dix exercices simples. La deuxième étape du projet aura pour but de former 30 bénévoles de la communauté pour diriger le programme.  
Personne-ressource : Sharon Yu  
Téléphone : (613) 526-3426  
Courriel : [Sharon.Yu@sympatico.ca](mailto:Sharon.Yu@sympatico.ca)

### ***Projets de 2004 :***

**Centre de ressources communautaires Overbrook-Forbes** – Ce centre a offert un atelier sur les modes de vie sains qui comprenait une excursion dans le parc de la Gatineau.  
Personne-ressource : Janelle Mansfield  
Téléphone : (613) 745-0073  
Courriel : [Janelle.Mansfield@ofcrc.org](mailto:Janelle.Mansfield@ofcrc.org)

**The Greely Players** – Une troupe de théâtre formée d'aînés a créé et présenté à des groupes de personnes âgées du quartier Rideau des sketches interactifs sur le

vieillesse en santé, notamment sur les chutes, la fraude, le diabète, la santé cardiovasculaire et l'arthrite.

Personne-ressource : Barbara O'Brien-Litten

Téléphone : 580-6744

Courriel : [Barbara.Obrien-Litten@ottawa.ca](mailto:Barbara.Obrien-Litten@ottawa.ca)

**SalvAide** – L'organisme a mis sur pied trois ateliers visant à renseigner les aînés latino-américains sur le vieillissement en santé ainsi que sur les programmes et les organismes communautaires existants.

Personne-ressource : Jorge Pena

Téléphone : (613) 233-6215

Courriel : [salvaide@web.net](mailto:salvaide@web.net)

**Centre Pauline-Charron** – Le centre a organisé quatre ateliers pour les personnes âgées vivant seules.

Personne-ressource : Léo Lavergne

Téléphone : (613) 741-0562

**Centre de ressources communautaires d'Ottawa-Ouest** – Ce centre a acheté de l'équipement et initié à quelques exercices les participants aux programmes Diners Club de Stittsville et de Richmond.

Personne-ressource : Keitha Mitchell

Téléphone : (613) 591-3686

**Centre de services communautaire de Hunt Club/Riverside** – Ce centre a dirigé un programme d'exercices sur une chaise.

Personne-ressource : Kathy Secord

Téléphone : (613) 521-1392

## **Financement des projets en 2006**

La Coalition pour la promotion de la santé des aînés est à la recherche de partenaires pour la mise sur pied en 2006 de projets qui contribueront à promouvoir l'activité physique et la bonne nutrition auprès des aînés. Si vous souhaitez proposer un projet qui, à votre avis, répond à ces critères, veuillez communiquer avec nous pour en savoir davantage.

\* \* \* \* \*

## **Aperçu du projet – Programme d'exercices à domicile (PED)**

Ce programme reposant sur des données probantes se compose de dix exercices simples, mais progressifs, conçus pour améliorer et maintenir la condition physique fonctionnelle, la mobilité, l'équilibre et l'autonomie. Un atelier de quatre heures est conçu pour les fournisseurs de services de première ligne, les fournisseurs de soins et les membres de la famille qui pourraient avoir à aider des aînés frêles et confinés à la maison.

## Contexte

Il n'est pas facile d'offrir un programme d'exercices aux aînés frêles vivant seuls dans des habitations à logement unique ou des appartements, puisque ces personnes sont souvent aux prises avec une mobilité réduite et doivent recevoir une aide personnelle structurée ou non structurée afin de pouvoir demeurer chez elles. Nombre d'entre elles ne peuvent pas ou ne veulent pas participer à des séances d'exercices offertes dans la communauté pour différents motifs; l'âge avancé, les problèmes de santé, les chutes ou la crainte de tomber, l'incontinence et le recours à des services sociaux ou de santé à domicile sont autant de raisons qui incitent les aînés à se confiner à la maison et à ne sortir qu'avec de l'aide et en cas d'urgence.

Le PED a été élaboré à l'intention des aînés fragiles de la communauté. Il a été mis à l'essai auprès d'un petit groupe d'aînés afin qu'on puisse établir s'il était possible et approprié de le mettre en œuvre par l'intermédiaire de l'infrastructure de services de soutien existante (le Centre d'accès aux soins communautaires et les divers organismes de soins à domicile). Des gestionnaires de cas ayant reçu une formation ont mis le programme sur pied et des intervenants formés en aide à domicile (travailleurs sociaux professionnels) ont fourni un soutien et des encouragements constants. L'initiative a permis de déterminer que le PED convenait aux aînés frêles et le programme a été offert à la population cible par l'entremise d'un réseau de fournisseurs de soins.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le Canadian Centre for Activity and Aging, visitez le site Web de l'organisme à <http://www.uwo.ca/actage> (en anglais seulement).

## Le PED à Ottawa

L'Équipe des aînés est l'un des six groupes d'Ottawa Actif et fait la promotion d'une variété de programmes, de projets, de campagnes de sensibilisation et d'événements communautaires visant à inciter les aînés d'Ottawa à faire plus d'activité physique. Le 16 juin dernier, l'Équipe des aînés a organisé une séance de formation destinée aux animateurs-formateurs du PED. Trente personnes ont participé à cette formation et sont maintenant aptes à former des bénévoles de la communauté qui travailleront directement avec les personnes dans le besoin.

Les bénévoles recevront une formation de quatre heures et un manuel d'accompagnement. Les frais d'inscription sont de 50 \$ par personne; il est toutefois possible d'obtenir des fonds pour soutenir le programme par l'intermédiaire du programme de financement de Cœur à cœur 2005. Si vous désirez suivre la formation ou connaissez des bénévoles qui en tireraient profit, veuillez communiquer avec Sharon Oatway ou Judy Bedell de l'organisme The Good Companions au 236-0428.

---

*Au courant*

Le bulletin *Au courant* a pour but de diffuser à l'ensemble de la population divers renseignements sur les programmes et les activités de la région d'Ottawa. Chaque numéro sera affiché sur le site Web de Cœur à cœur à

<http://www.ottawaheartbeat.com>.

Les organismes et les groupes qui n'ont pas accès à Internet recevront le bulletin par la poste.

Nous comptons sur vos commentaires, vos demandes et vos suggestions pour croître et évoluer.

Écrivez-nous à l'adresse suivante : [susan.hall@ottawa.ca](mailto:susan.hall@ottawa.ca)

***Aidez-nous à faire connaître notre message :***

