

La participation sociale peut prendre plusieurs formes : s'éduquer, s'occuper de ses enfants ou petits-enfants, visiter des amis ou des voisins, faire du bénévolat dans un organisme communautaire, etc. De son côté, la participation citoyenne passe par l'expression de son point de vue dans des lieux publics appropriés, par la participation électorale et par l'implication dans la vie communautaire. Être actif socialement et participer à la vie citoyenne engendre des bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle des personnes âgées en plus de contribuer à la vitalité des communautés.

## Le saviez-vous?

- Près de 25% des personnes âgées de 65 ans et plus n'ont aucun ami.
- Plus de 30% des Québécois de 65 ans et plus n'ont pas de contact à chaque semaine avec leur famille.
- Les personnes âgées qui sont isolées sur le plan social sont moins en mesure de participer et de contribuer à la vie communautaire.
- L'isolement social a une incidence sur la santé psychologique et cognitive des personnes âgées. Il est associé à des niveaux supérieurs de dépression et de suicide.

## Les problèmes

**De nombreux obstacles limitent la participation sociale des personnes âgées.** Vieillesse et participation sociale ont longtemps été considérées comme opposées et la retraite associée à tort à un désengagement de la vie sociale.

Même si de plus en plus de personnes âgées mènent une vie sociale active, certaines demeurent à l'écart. Elles sont parfois freinées par l'absence de reconnaissance sociale, un manque de confiance en soi ou un manque d'information sur comment s'impliquer socialement. Les personnes âgées qui n'ont pas accès aux nouvelles technologies de l'information sont plus limitées dans leurs possibilités de contacts et risquent davantage de ne pas être au courant des changements se produisant dans la société. L'âgisme et une vision négative du vieillissement ont également un effet négatif sur leur participation sociale et leur présence active dans la communauté.

**La place et le rôle qu'occupent les personnes âgées dans la société sont mal définis.** Les personnes âgées n'occupent pas toujours la place qui leur revient et leur contribution est rarement reconnue à sa juste valeur. Pourtant, la vieillesse est riche d'expériences acquises, de connaissances, de savoir-faire et de savoir-être à partager. Les personnes âgées peuvent transmettre ce savoir et assumer des rôles majeurs dans le développement social, culturel et économique de leur milieu.

**Peu d'espaces de discussion permettent aux personnes âgées d'exprimer leurs besoins et leurs idées.** Plusieurs personnes âgées se regroupent par champ d'intérêt ou en fonction de leurs loisirs. Il existe toutefois peu d'espaces intergénérationnels de parole citoyenne favorisant la libre expression des personnes âgées sur la contribution qu'elles souhaitent apporter à la société.

## Les solutions

1. Définir, mettre en valeur et diffuser les rôles sociaux et la contribution que les personnes âgées sont amenées à jouer après la retraite.
2. Assurer à toutes les personnes âgées l'accès à l'information sur la société et ses changements par le biais des nouvelles technologies de l'information.
3. Développer des lieux d'expression intergénérationnels incitant les personnes âgées à s'exprimer sur la place qu'elles veulent occuper et la contribution qu'elles souhaitent apporter à la société.
4. Faire en sorte que les personnes âgées isolées et vulnérables vivent des interactions sociales valorisantes sur une base régulière.
5. Constituer des tribunes d'expression publiques favorisant l'expression des personnes âgées sur les politiques et les mesures qui les concernent.

