

2026 2031

Table de concertation
des aînés des Sources

Plan stratégique

Le plan stratégique guide nos actions pour unir nos efforts et améliorer la qualité de vie des aînés dans notre communauté.



Notre vision

Être la référence de confiance, visible et privilégiée pour tout ce qui concerne les conditions de vie et la qualité de vie des personnes âgées sur le territoire de la MRC des Sources grâce à une concertation forte et durable.



La mission

Permettre un lieu d'échange de concertation, de partenariat et d'inclusion pour représenter les aînés de la MRC des Sources.



Nos valeurs

Empathie

Nous reconnaissons l'autonomie et la diversité des personnes âgées, et ce, en favorisant des relations empreintes d'écoute et de considération.

Solidarité

Nous croyons à la force du collectif et à l'importance de travailler ensemble pour améliorer la qualité de vie des aînés.

Engagement

Nous nous impliquons activement pour représenter les intérêts des personnes âgées et défendre leurs droits.

Dignité

Nous plaçons la dignité des personnes âgées au cœur de nos actions en valorisant leurs expériences et leurs contributions à la société.

Inclusion

Nous nous assurons que toutes les personnes âgées, quelles que soient leurs conditions, puissent participer et bénéficier des initiatives mises en place.

Enjeux



Santé, bien-être et
inclusion sociale



Transport



Revenu



Habitation et maintien
à domicile



Exclusion numérique



Santé, bien-être et inclusion sociale

La santé et l'inclusion sociale représentent des enjeux essentiels. Un aîné qui demeure actif physiquement, qui entretient des liens sociaux et qui adopte une saine alimentation est un aîné en meilleure santé. Ces habitudes positives influencent directement l'ensemble des autres enjeux, notamment le maintien à domicile, l'accès au transport et la capacité de prendre de meilleures décisions. De plus, l'arrivée à la retraite s'accompagne souvent d'une perte de repères, notamment au niveau de l'identité personnelle, du sentiment d'utilité et du réseau social. Cette transition rend encore plus essentielle la promotion d'un mode de vie actif et bien entouré.

Objectifs :

1. Orienter les personnes âgées isolées vers des communautés et activités qui reflètent leurs intérêts, leurs besoins et favorisent de nouvelles relations;
2. Repérer les aînés en situation d'isolement et de vulnérabilité;
3. Déployer voisins solidaires;
4. Outiller les futurs retraités dans la planification de leur retraite en tenant compte des différentes sphères de vie (financière, physique, mentale, alimentaire, sociale et de mobilité);
5. Faire connaître les services aux aînés afin de renforcer la visibilité et optimiser l'impact.



Santé, bien-être et inclusion sociale

Forces

- Activités sportives (golf, pickleball, aquaforme, yoga, club de marche)
- Albatros des Sources
- Bibliothèque
- Centre d'action bénévole des Sources (popotte roulante, vie active, etc.)
- Cercles de fermières
- Centre des femmes Le point d'ancrage
- Croisée des sentiers
- Culture aux aînés
- Cuisine amitié
- Domrémy des Sources
- FADOQ et autres clubs d'aînés
- Harmonie, Chorale L'Escaouette
- P'tit Bonheur de Saint-Camille
- Source d'Arts, RAVIR
- Voisins solidaires

VS

Menaces

- Certaines personnes âgées vivent de l'isolement; elles ne sortent pas et ne reçoivent jamais de visite.
- La retraite est souvent mal anticipée. Il faut faire la différence entre les vacances et la retraite.
- Une invalidité soudaine peut entraîner une perte de rôle social.
- Incapacité de payer les médicaments ou d'aller les chercher.
- Les travaux et tâches ménagères deviennent plus difficiles à accomplir.
- La santé mentale peut aussi être affectée par l'excès de nouvelles négatives.

Population
MRC des
Sources
14 564

Âge médian
MRC : **52 ans**
Estrie : 46 ans
Québec : 43 ans

Actuellement,
29 % de la
population est
âgée de 65 ans et
plus. Selon les
projections, cette
proportion
atteindra **33,8 %**
en 2031



Transport

Le transport est un enjeu central dans le quotidien des aînés parce qu'il conditionne l'accès aux soins, aux commerces, aux loisirs et à la vie sociale. Quand la mobilité diminue, c'est toute l'autonomie qui est fragilisée. Ce n'est pas l'âge qui détermine l'arrêt de la conduite, mais les aptitudes de conduite et la santé du conducteur (réflexe, vue, etc.). Au Québec, 41,2 % des femmes âgées de 75 ans et plus conduisent encore leur voiture.

Objectifs :

1. Promouvoir les services de transport existants, incluant les services de livraison pour les besoins essentiels (alimentation, médicament);
2. Sensibiliser les aînés à l'importance de planifier la fin de leur conduite automobile et à connaître les différentes options de transport disponibles;
3. Maintenir une tarification abordable des transports collectifs.



Transport

Forces

- Centre d'action bénévole des Sources
- Service de transport collectif des Sources
- Taxis
- Livraison Métro
- Livraison Jean-Coutu
- Instacart
- Covoiturage

VS

Menaces

- L'offre de transport est méconnue.
- Le territoire est grand et les secteurs ruraux sont mal desservis.
- Les déplacements pour des rendez-vous médicaux à Sherbrooke sont difficiles à organiser.
- Il n'y a pas d'accès à de l'aide psychiatrique.
- Certaines personnes ne s'informent pas à l'avance sur les options de transports disponibles en cas de perte de permis.
- Attention aux quadriporteurs, triporteurs, vélos électriques.

Transport offert au 60 ans et + dans la MRC en 2025

T. collectif : **4406**

T. adapté : **3459**

40 % du t. total

Le service de transport à la porte dans les petites municipalités causerait un coût additionnel de **57 \$** par personne.

Utilise leur voiture
65-74 ans

H: 84 % F: 57 %

75 ans et +

H: 74,4 % F: 41,2 %

Coût moyen d'un transport est de
40 \$

Prix pour un transport pour l'utilisateur **4 \$**



Revenu

Le revenu constitue un facteur déterminant de la qualité de vie des aînés. Il influence directement leur capacité à répondre à leurs besoins essentiels, à maintenir leur autonomie et à participer pleinement à la vie sociale et communautaire. Or, plusieurs aînés font face à des défis financiers liés à la hausse du coût de la vie, à des revenus fixes insuffisants ou à un accès limité aux programmes et ressources disponibles. Ces réalités peuvent engendrer des situations de précarité, d'isolement et de vulnérabilité. Dans la MRC des Sources, c'est 29,4 % des personnes de 64 ans et plus qui vivent avec un faible revenu.

Objectifs :

1. Revendiquer l'ajustement des seuils d'admissibilité des programmes afin qu'ils suivent le coût de la vie;
2. Promouvoir l'information et l'accompagnement pour faciliter l'accès aux programmes, crédits et mesures de soutien financier;
3. Sensibiliser la population et les entreprises à l'importance d'anticiper la planification de la retraite dès l'entrée sur le marché du travail.
4. Faciliter l'accès à la saine alimentation à faible coût pour les personnes aînées.



Revenu

Forces

- Service budgétaire populaire des Sources
- Crédit d'impôt pour maintien à domicile

vs

Menaces

- Les fonds de pension stagnent depuis longtemps.
- Le supplément de revenu garanti est mal adapté.
- Les dépenses augmentent.
- Absence de prestation d'invalidité après 65 ans
- Limite de revenus à ne pas dépasser pour ne pas être pénalisé.
- Peu de crédits incitatifs pour rester sur le marché du travail.
- Manque de connaissance des services et programmes de crédits d'impôts disponibles.
- Risques d'abus et de fraudes.
- En cas d'opération, il y a des frais supplémentaires.

Personnes à faible revenu de 64 ans et plus

MRC : **29,4 %**

Estrie : 21,6 %

Québec : 20,1 %



Habitation et maintien à domicile

L'habitation représente un élément central du bien-être et de l'autonomie des aînés. Un logement adapté, sécuritaire et abordable (moins de 30 % de son revenu avant impôt) est essentiel pour leur permettre de vieillir dans la dignité et de maintenir leur qualité de vie. Cependant, plusieurs défis se posent : hausse des coûts de logement, rareté des options adaptées, besoins croissants en soutien à domicile et en milieux de vie alternatifs. Ces enjeux peuvent entraîner des situations de précarité, d'isolement ou de relocalisation non désirée. Dans les dernières années, quatre RPA ont fermé leurs portes.

Objectifs :

1. Faire connaître les différents types d'hébergements aux aînés et leur entourage;
2. Faciliter l'accès à l'information sur les services qui soutiennent le maintien à domicile;
3. Soutenir les aînés dans la planification de leur budget et les guider dans leurs décisions liées à leur mode de vie (maintien à domicile, logement, services);
4. Partager notre expertise concernant les aînés afin de contribuer à l'identification de pistes de solution en matière de logements abordables et adaptés.



Habitation et maintien à domicile

Forces

- Manoir du Bel Âge (RPA - 9 unités)
- Résidence du Manoir Jeffrey (RPA - 199 unités)
- Villa Castonguay (RPA - 36 unités dont 5 financées par la SHQ)
- Auberge Louis d'Or (RPA - 30 unités)
- Office municipal d'habitation rue Boisvert à Val-des-Sources (HLM - 20 unités)
- Office municipal d'habitation rue Cleveland à Danville (HLM - 13 unités)
- Office municipal d'habitation (PSL 17)
- CHSLD
- Soutien à domicile
- CLSC
- CAB des Sources
- REM/Aide à domicile
- Albatros des Sources
- Appartements derrière le centre commercial
- Crédit d'impôt pour maintien à domicile
- Service budgétaire populaire des Sources
- Diagnostic en cours par la MRC

VS

Menaces

- 4 RPA fermées dans les dernières années.
- Augmentation considérable des frais de logements
- Manque de logements abordables

4 RPA ont fermé
leurs portes dans
les dernières
années dans la
MRC

LA MRC travaille
présentement sur un
diagnostic
d'habitation

La part des aînés
vivant seuls
MRC : 31,4 %
Estrie : 30,7 %



Exclusion numérique

L'exclusion numérique constitue un défi majeur pour les aînés dans un monde où les services, les communications et les activités sociales sont de plus en plus accessibles en ligne. Le manque de compétences numériques, d'accès à des équipements ou à une connexion Internet peut entraîner un isolement, limiter l'accès à des ressources essentielles et réduire la participation à la vie communautaire. Cette fracture numérique accentue les inégalités et compromet l'autonomie des personnes âgées. 60,3 % de la population de 15 ans et plus n'atteint pas le niveau 3 en littératie.

Objectifs :

1. Augmenter l'autonomie et les connaissances numériques;
2. Sensibiliser les organismes locaux à adapter leur site Internet pour un usage plus simple (grosses lettres, navigation simple, accès à un être humain pour les aider, etc.);
3. Augmenter le nombre de lieux offrant un service d'accompagnement et un accès gratuit à des équipements pour favoriser le développement de compétences à utiliser les technologies de l'informatique et de la communication;
4. Faire connaître les différents cours d'informatique offerts sur le territoire.



Exclusion numérique

Forces

- Aide aux formulaires -SBP des Sources
- Les ateliers Pixel de Julie-Pier Bissonnette
- Ateliers cellulaire - Ville de Val-des-Sources
- Clinique d'informatique au Centre d'action bénévole des Sources

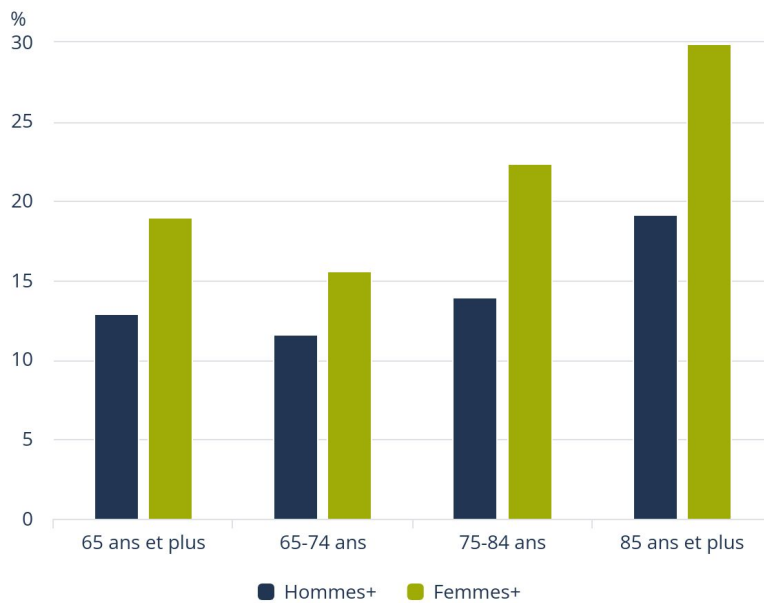
vs

Menaces

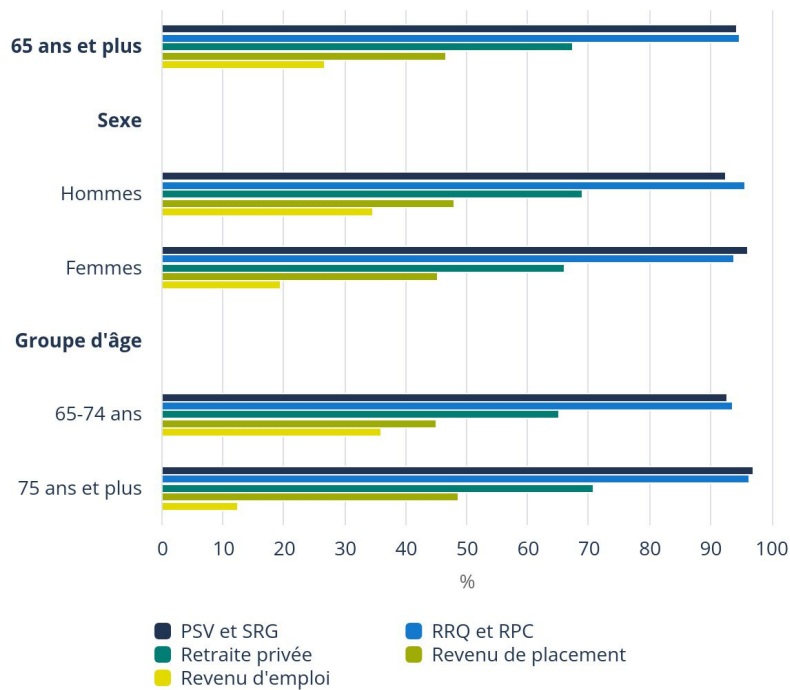
- Rendez-vous médicaux sur internet seulement
- Diminution du contact humain (épicerie, rendez-vous)
- Les technologies diversifiées
- Les personnes qui n'ont pas de téléphone ou d'ordinateur sont obligées de partager leurs problèmes à quelqu'un d'autre.
- Coût des appareils et forfait trop élevé
- Mémoire des aînés
- Impôt papier vont arrêter
- Fraude possible
- Faibles lecteurs
- Cartes dentaires ne vont plus exister.
- Les familles sont impatientes quand vient le temps d'aider les aînés.

60,3 % de la population de 15 ans et plus n'atteint pas le niveau 3 en littératie

Personnes vivant dans un logement non abordable selon le groupe d'âge et le genre¹, personnes de 65 ans et plus², Québec, 2021



Proportion de personnes recevant un revenu selon la source, selon le sexe et le groupe d'âge, personnes de 65 ans et plus, Québec, 2022



Notes

PSV : Pension de la Sécurité de la vieillesse; SRG : Supplément de revenu garanti; RRQ : Régime de rentes du Québec; RPC : Régime de pensions du Canada.

Toutes les estimations ont un coefficient de variation inférieur à 15 %.

Télécharger le fichier pour les intervalles de confiance des estimations. **Source** Statistique Canada, *Enquête canadienne sur le revenu*. Adaptation par l'Institut de la statistique du Québec.

Tableau 4.2.1

Moyen de transport le plus couramment utilisé selon le groupe d'âge et le genre, personnes de 65 ans et plus¹, Québec, 2019

	Véhicule automobile, conducteur	Véhicule automobile, passager	Taxi ou services payants similaires ou transport adapté	Autre ²
	%			
65 ans et plus	64,2	23,5	2,6*	9,8
Groupe d'âge				
65-74 ans	70,4 †	17,1 †	1,9**	10,6
75 ans et plus	55,3 †	32,5 †	3,5*	8,7*
Genre				
Hommes	80,3 ^a	10,5 ^a	F	8,4
Femmes	50,2 ^a	34,7 ^a	4,1*	11,0
65-74 ans				
Hommes	84,0 ^a	8,3* ^a	x	x
Femmes	57,4 ^a	25,5 ^a	x	x
75 ans et plus				
Hommes	74,4 ^a	14,1* ^a	x	x
Femmes	41,2 ^a	46,2 ^a	x	x

x Donnée confidentielle, ne peut être diffusée.

* Coefficient de variation compris entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation compris entre 25 % et 35 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

F Donnée peu fiable, ne peut être diffusée.

† Pour un moyen de transport donné, exprime une différence significative entre les personnes de 65 à 74 ans et celles de 75 ans et plus au seuil de 0,05.

^a Pour un moyen de transport donné, exprime une différence significative entre les hommes et les femmes au seuil de 0,05.

1. Sont exclues les personnes qui vivent dans un établissement institutionnel.

2. Transport en commun, bicyclette, marche, fauteuil roulant ou voiturette motorisée.

Source : Statistique Canada, *Enquête canadienne sur la santé des aînés*, 2019. Adapté par l'Institut de la statistique du Québec.

Sources:

- tableau-de-bord-des-communautés-de-l'estrie
- Regard 360
- Statistique Québec

**« Il faut tout un village pour élever
un enfant... et tout autant de
sagesse pour accompagner nos
aînés. »**