

VIEILLIR AU FÉMININ ET
DANS SA COMMUNAUTÉ

Le point de vue de
femmes âgées de
Lanaudière



Synthèse du rapport de recherche



Table de concertation
des groupes de femmes
de Lanaudière



CRSA
CENTRE DE RECHERCHE
SOCIALE APPLIQUÉE



Table régionale
de concertation des aînés
de Lanaudière

Mise en contexte

Les enjeux concernant les femmes âgées sont une préoccupation des groupes membres de la Table de concertation des groupes de femmes de Lanaudière (TCGFL) depuis plusieurs années. Un financement du Centre intégré en santé et services sociaux (CISSS) de Lanaudière dans le cadre du Plan d'action en santé et bien-être des femmes 2020-2024 a permis à la TCGFL le développement d'un projet visant, de façon générale, à agir en prévention afin de permettre aux femmes âgées de Lanaudière de faire des choix qui sont les mieux adaptés à leurs besoins, leurs ambitions et leurs désirs à chaque étape de vie (logement, milieu de vie, soins de santé physique et psychologique, etc.).

Pour mener à bien ce projet, intitulé « Vieillir au féminin et dans sa communauté », la TCGFL a développé une collaboration avec la Table régionale de concertation des aînés de Lanaudière (TRCAL) et un partenariat avec le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA). Un comité regroupant des groupes de femmes et des groupes de personnes âgées a été mis en place pour orienter les travaux.

Une recherche qualitative et collaborative

OBJECTIF

À partir du point de vue des femmes concernées, identifier les conditions et des pistes d'action permettant aux femmes âgées de Lanaudière de demeurer dans leur milieu de vie et de recevoir des services adaptés à leur situation.

Afin de recueillir le point de vue des femmes concernées, une collecte de données qualitatives a été réalisée. Dix groupes de discussion réunissant au total 69 femmes ont eu lieu à l'automne 2022. Les rencontres se sont tenues dans des centres de femmes ou autres locaux de groupes communautaires situés sur le territoire de Lanaudière.

Le CRSA a réalisé toutes les étapes de la recherche en collaboration avec le comité Femmes âgées : clarification du projet, analyse des résultats, relecture du rapport et évaluation de la démarche.

Cette synthèse se concentre sur le point de vue des femmes âgées rencontrées.

Pour en savoir plus, consulter le rapport complet : www.femmeslanaudiere.org et www.lecrsa.ca

Vous trouverez dans le rapport complet :

- Des informations détaillées sur le point de vue des femmes;
- Des éléments complémentaires colligés par le CRSA ou la TCGFL : statistiques lanaudoises, intentions des municipalités dans le cadre du programme Municipalités amies des aînés (MADA), informations sur les services présents sur le territoire;
- Des pistes d'action découlant d'une rencontre régionale en octobre 2023, entre les groupes de femmes et les groupes de personnes âgées de la région de Lanaudière.

Profil des femmes rencontrées

La collecte avait comme objectif de rencontrer des femmes âgées résidant dans Lanaudière et représentant une diversité de groupes d'âge et de lieux de résidence sur le territoire (milieu rural et milieu urbain). D'autres facteurs de diversité étaient souhaités, notamment relativement à la situation socioéconomique et à la situation familiale.

► **Les 69 femmes participantes** résident dans 24 municipalités différentes, certaines rurales, certaines urbaines.

► **Une proportion plus importante de femmes de 65 à 74 ans** (environ 2/3 des femmes) ont participé. Seulement trois femmes âgées de 85 ans et plus étaient présentes.

► **Neuf femmes immigrantes** ont participé.

► **Près de la moitié des femmes vivent seules** et environ le tiers vivent en couple. Onze femmes habitent avec un membre de leur famille.

► **Près de quatre femmes sur dix sont locataires**, alors qu'un peu plus de la moitié des participantes sont propriétaires.

► **La très grande majorité des femmes s'identifient comme étant à la retraite.** Peu de femmes (5) occupent un emploi, à temps plein ou à temps partiel, et environ une participante sur cinq s'identifie comme proche aidante.

► **Une diversité de niveaux de revenus est représentée**, mais plus de la moitié des femmes ayant répondu gagnent un revenu annuel de 30 000 \$ ou moins.

Presque toutes les femmes rencontrées veulent vieillir chez elles et elles se projettent très difficilement dans un autre milieu de vie. Ainsi, identifier les conditions favorables et des pistes d'action permettant aux femmes âgées de demeurer dans leur milieu de vie et de recevoir des services adaptés à leur situation est essentiel pour toutes les femmes.

PEU DE SERVICES UTILISÉS... POUR LE MOMENT

Plusieurs femmes, considérant leur âge plutôt jeune et leur bonne condition de santé, disent ne pas avoir utilisé de services ou de ressources. La grande majorité des femmes participent toutefois à des activités de loisirs ou à des activités sociales. Ces activités sont très importantes pour elles : elles permettent de rencontrer des gens et de tisser des liens d'amitié et de les entretenir. En maintenant une vie sociale active, des femmes disent « repousser la vieillesse ».

Même si elles ne ressentent pas le besoin actuellement de demander des services, des femmes expliquent tout de même que leurs « forces » diminuent et que, petit à petit, elles ne peuvent plus faire les mêmes choses que lorsqu'elles étaient plus jeunes, ni au même rythme qu'avant. Des femmes expriment clairement l'idée que même sans maladie grave, tranquillement, elles auront besoin de quelques services (comme l'entretien ménager – qui est un des services les plus utilisés outre les activités) pour pouvoir demeurer chez elles. Par ailleurs, des femmes ont vécu des pertes d'autonomie passagères alors que d'autres sont ou ont été proches aidantes. Ces femmes ont par conséquent expérimenté l'accès et l'utilisation d'une diversité de services dans la région.

« On va avoir besoin d'aide pour le ménage, des soins infirmiers à la maison, parce que même si tu as pas de maladie grave ou dégénérante, il en demeure pas moins que nos forces diminuent. »

Conditions favorables

CONDITIONS FAVORABLES AU MAINTIEN DANS SON MILIEU

Les femmes rencontrées identifient plusieurs conditions favorables au maintien dans leur domicile et, plus généralement, dans leur milieu. Ces facteurs se révèlent des moyens de maintenir l'autonomie des femmes, de les soutenir dans différents aspects de leur vie (bien-être physique ou psychologique, déplacements, travaux ménagers, loisirs, etc.) et de leur donner accès à des soins de santé adaptés à leur réalité de personne vieillissante.

ASPECTS FINANCIERS ET LOGEMENT

Les femmes affirment que l'accès à des ressources et à des services à faible coût, que ce soit pour l'aide domestique, les repas, les activités de loisirs ou le transport, est essentiel au maintien dans le milieu en vieillissant.

Elles avancent aussi qu'il est important qu'elles aient des moyens financiers suffisants. Elles connaissent les difficultés d'accès aux services et les coûts associés à certains d'entre eux et affirment que le fait d'avoir des revenus permettant de payer des services au moment où elles en ont ou en auraient besoin est facilitant.

L'accès à un logement dont la taille et l'accessibilité physique correspondent à leurs besoins et dont le coût est abordable est aussi central au maintien dans son milieu pour les femmes âgées.

VIE SOCIALE ET CONNAISSANCE DES SERVICES

Le réseau, qu'il soit familial, social ou communautaire, peut être une façon de pallier les manques de services dans le maintien à domicile, mais il est aussi une source de réconfort et de soutien permettant un bien-être psychologique.

La connaissance des ressources et des services offerts est aussi essentielle : si des ressources et des services sont méconnus, les femmes ne peuvent pas les utiliser.

Avoir la possibilité de participer à des activités sociales et de loisirs est important pour les femmes rencontrées. Il est donc nécessaire pour elles d'y avoir accès facilement, tant sur le plan de la proximité que du coût. Certaines femmes évoquent le bien-être psychologique qui est favorisé par les activités sociales comme étant une condition fondamentale du « bien vieillir », tout comme la santé physique.

« C'est pas juste manger et s'habiller, c'est moralement. On a besoin d'sortir, de loisirs, d'aller au cinéma, aller au théâtre. Si ton esprit est pas occupé, qu'est-ce qui te reste? »

« C'est beaucoup de services que tu peux pas avoir, que t'es obligée de payer... Quand t'as juste la pension, c'est pas assez! »

Conditions favorables

« *Moi, ce serait de l'aide à la personne. Tout le monde le sait, j'habite avec mon fils. J'y demanderais pas de me donner un bain. Mais ça serait un critère pour que je puisse continuer de rester avec lui. Pour le moment, je suis capable. On a une douche qui est adaptée. Mais éventuellement, ce serait comme une bonne condition.* »

SOINS DE SANTÉ ET À LA PERSONNE

Une des principales conditions favorables au maintien dans son milieu est l'accès à des soins de santé et à la personne à domicile ou près de chez soi. Ainsi, plusieurs des femmes rencontrées apprécient notamment :

- Le service de l'infirmière rurale qui se déplace dans leur municipalité;
- Les services reçus de la part des pharmaciens et des pharmaciennes (suivi de la médication et de conditions de santé particulières pour celles qui n'ont pas de médecin de famille);
- Les soins à domicile du CLSC lors d'une perte d'autonomie temporaire ou persistante;
- Le rôle que jouent les « super infirmières » dans les cliniques médicales.

Des femmes précisent aussi la nécessité d'obtenir des soins à la personne à domicile, tels que l'assistance pour le lever et le coucher et les soins d'hygiène, afin de demeurer à domicile lorsque l'autonomie diminue.

DÉPLACEMENTS ET TRANSPORT

De façon générale, les femmes doivent pouvoir se déplacer facilement et partout où elles ont besoin d'aller : courses, activités, rendez-vous médicaux, etc. Les services d'accompagnement sont mentionnés comme étant très utiles lorsque les femmes ne sont plus en mesure de se déplacer seules, mais n'ont pas nécessairement besoin d'un transport adapté. Pour certaines femmes, la présence d'un transport adapté est aussi très importante et utile lorsqu'il ne nécessite pas de longues heures d'attente ou des réservations trop à l'avance.

La présence d'un réseau de transport en commun efficace et à faible coût (voire gratuit pour les personnes âgées) est identifiée comme un facteur favorisant l'autonomie des femmes âgées : elles peuvent ainsi se déplacer facilement, dans leur municipalité ou pour se rendre à l'extérieur de celle-ci selon les situations. Dans les cas spécifiques des services de santé (privés ou publics), l'adaptation des heures de rendez-vous avec les horaires du transport en commun, par les personnes responsables de la planification, est un élément très utile.

SOUTIEN AUX TÂCHES MÉNAGÈRES ET À L'ENTRETIEN

La vie quotidienne peut représenter certains défis lors du vieillissement. Les femmes indiquent ainsi la nécessité d'avoir un accès rapide et facile, au moment où elles en ont besoin, aux services d'entretien intérieur et extérieur, incluant pour de menus travaux, et ce, à un coût abordable. Les services des entreprises d'aide domestique sont ainsi très utiles et appréciés des femmes qui les utilisent de façon sporadique ou régulière.

Outre les cuisines collectives, les repas de la popote roulante, lorsqu'ils ont bon goût, qu'ils sont abordables et diversifiés, permettent aux femmes, notamment celles qui sont seules, d'avoir accès à des aliments sains. Lorsque la livraison est aussi possible, le service est d'autant plus facilité pour les femmes qui vivent des difficultés de déplacement.

Conditions favorables

« Moi, pour l'instant, je conduis. Mais le jour où je conduirai pas, j'apprécierai d'avoir l'accompagnement et aussi pour aller faire des commissions parce qu'il y en a pas beaucoup qui vont magasiner ou faire l'épicerie avec des personnes âgées. »

ACCÈS AUX TECHNOLOGIES DES COMMUNICATIONS

Quelques femmes mentionnent aussi l'importance d'avoir accès et de connaître les nouvelles technologies qui sont de plus en plus utilisées pour avoir recours aux différents services. Sans accès à une connexion Internet, à des appareils (ordinateurs, tablettes, téléphones intelligents) et aux connaissances qui permettent de les utiliser, plusieurs femmes se retrouvent isolées et incapables d'accéder à certains services et ressources.

À retenir

CONDITIONS FAVORABLES AU MAINTIEN DANS SON MILIEU

- Avoir accès à des ressources et à des services à faible coût, et ce, dans tous les domaines.
- Avoir des revenus suffisants pour pouvoir se payer des services.
- Avoir accès facilement à des soins de santé et à la personne à domicile ou à proximité de chez soi.
- Occuper un logement qui correspond à ses moyens financiers, mais aussi à ses besoins en ce qui concerne la taille et l'accessibilité physique.
- Avoir un réseau familial, social ou communautaire offrant une aide, mais aussi un soutien favorisant le bien-être psychologique.
- Connaître les ressources et les services disponibles et être facilement dirigées au bon endroit en cas de besoin.
- Avoir accès à des activités sociales et de loisirs diversifiées, à faible coût et à proximité de son domicile.
- En l'absence de voiture ou lors d'incapacité temporaire de conduire, avoir accès à un service de transport en commun efficace et à faible coût et à du transport adapté ou à un service d'accompagnement pour une diversité d'activités (soins de santé, courses, sorties, etc.).
- Avoir accès rapidement et facilement à des services abordables d'entretien intérieur et extérieur, incluant pour de menus travaux.
- Avoir accès à des repas préparés diversifiés, livrés à domicile et à faible coût.
- Avoir accès et être en mesure d'utiliser les nouvelles technologies.

Obstacles

Les conditions favorables au maintien dans leur milieu identifiées par les femmes âgées rencontrées sont le reflet de leurs besoins actuels, de l'appréhension de leurs besoins futurs, mais aussi des obstacles rencontrés dans l'accès et l'utilisation des services et des ressources.

Ces obstacles au maintien dans le milieu rejoignent le contexte culturel, social et économique dans lequel elles vivent et peuvent être regroupés en deux catégories : 1) les freins à demander de l'aide et 2) les difficultés rencontrées sur le plan de l'accès et de l'utilisation des services.

FREINS À LA DEMANDE D'AIDE

En amont de l'accès aux services, les femmes partagent des freins à la demande d'aide. Les constats présentés ne visent pas à mettre le blâme sur les femmes ou à leur faire porter la responsabilité, mais plutôt à mettre en lumière ces aspects afin de trouver des pistes permettant de les atténuer et ainsi améliorer la qualité de vie des femmes âgées.

- Difficile acceptation du vieillissement et de la perte graduelle d'autonomie.
- Plusieurs craintes :
 - De déranger et d'être redevables, particulièrement envers ses proches;
 - De recevoir des personnes inconnues dans leur domicile (manque de confiance envers les personnes intervenantes);
 - D'être dirigées vers un hébergement collectif (être jugées ou perçues comme n'étant plus autonomes).
- Avoir essuyé un refus lors d'une première démarche ou avoir vécu une mauvaise expérience.

« C'est quand nous autres, on se décide comme personne âgée à accepter de l'aide! Ton cœur de vingt ans, de temps en temps tu l'as, t'es prête à faire n'importe quoi, trois-quatre affaires dans la même journée. Après ça, t'es morte le restant de la semaine! (rire) En réalité, c'est quasiment l'acceptation de vieillir. Vieillir comme il faut. »

« Quand je suis arrivée, j'ai essayé, et ils m'ont dit "Non, on fait pas de livraison". Donc, arrange-toi autrement. Ok, d'abord. J'vous jure, j'me suis pas réessayée. J'me suis dit "ça donne rien". C'est ça que j'trouve aussi difficile, il faut s'battre tout l'temps. Il faut toujours s'plaindre, faut toujours insister, et c'est pas dans notre nature... »

**VIEILLIR AU FÉMININ
ET DANS SA COMMUNAUTÉ**

*Le point de vue de femmes âgées
de Lanaudière*

Obstacles

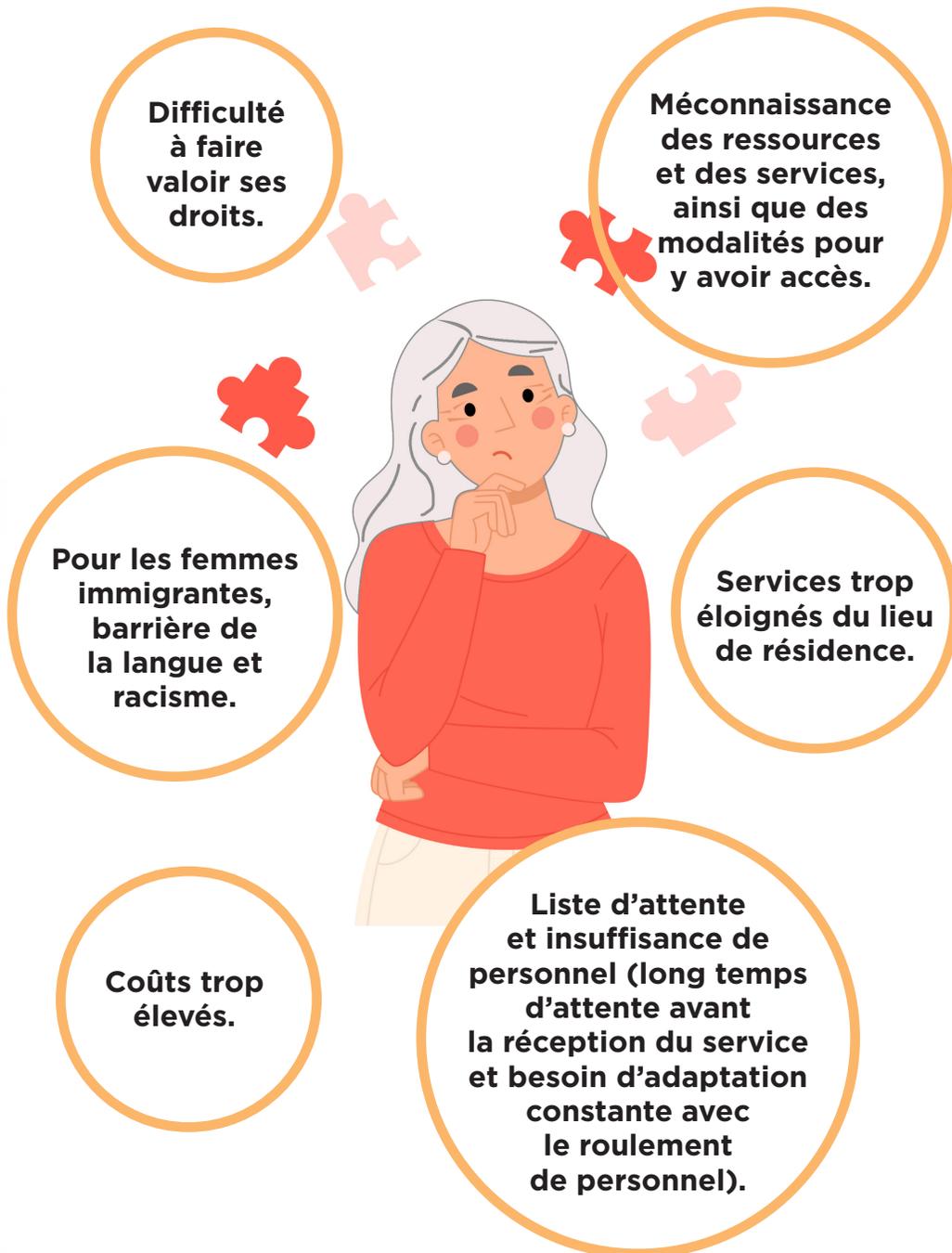
« Des fois, on est juste trop fatiguées. Tsé, quand tu sors de l'hôpital, ça te tente-tu de passer 3/4 d'heure au téléphone? On n'a pas l'énergie pour ça. Donc, tu te dis : "Bof! Tant pis, je vais m'arranger." » »

« J'ai été bien malade à un moment donné. J'avais appelé à l'entreprise d'aide domestique, ils m'ont dit : "C'est dommage, on peut pas vous aider. Ce sera pas avant six mois". » »

DIFFICULTÉS LIÉES À L'ACCÈS ET À L'UTILISATION DES SERVICES

Certains propos des femmes participantes font davantage référence à des obstacles « externes », des difficultés rencontrées dans l'accès et l'utilisation des services qui ont un impact sur la possibilité d'obtenir les ressources et les services dont les femmes auraient besoin pour demeurer dans leur milieu. Ces difficultés peuvent toucher plusieurs secteurs ou certains plus spécifiquement.

Difficultés transversales



« Quand je suis arrivée ici, j'ai vu qu'il n'y avait pas d'autobus. Je me dis, qu'est-ce qu'ils font? Avec une autre personne, on m'a indiqué : "Oh! Appelle là, le taxi". J'appelle : "À quelle heure est-ce que vous utilisez le taxi?" Je dis c'est pour aujourd'hui. "Non Madame, c'est pour demain. Si vous utilisez le taxi aujourd'hui, faut appeler hier!" »

Transport et déplacements

- Absence totale ou partielle de transport en commun dans certaines municipalités.
- Inadaptation des horaires de transport en commun.
- Coûts élevés pour se déplacer dans certaines municipalités ou pour se rendre à l'extérieur pour des rendez-vous médicaux.
- Critères restrictifs et modalités d'usage inadaptées aux besoins des femmes dans certains services de transport adapté.
- Insécurité sur les routes comme piétonnes.

Habitation

- Peu de logements abordables, disponibles et adaptés pour les femmes âgées, ce qui peut aller jusqu'à des situations d'instabilité résidentielle pour certaines.
- Manque de places en HLM pour personnes âgées.
- Manque de diversité dans l'offre de services privés, particulièrement pour l'entretien extérieur, le déneigement, les menus travaux.

« J'en connais des gens qui avaient des appartements, mais le prix des logements est tellement cher que la dame a entreposé ses meubles et est prise pu d'logement. Je rencontre beaucoup de femmes, quand même d'un certain âge, qui sont prises dans cette situation-là. »

Obstacles

« Tout ce qui me manque
« ici, c'est un médecin
de famille. J'en n'ai pas
et je sais pas où aller.
Heureusement, j'ai une
bonne santé. J'ai reçu une
lettre comme quoi j'étais
sur la liste et ça fait bientôt
1 an. Je ne sais pas où aller
moi si j'tombe malade? »

Accès à la technologie

- Difficultés pour certaines à utiliser les technologies qui font en sorte qu'on ne parle plus à des « humains » (boîte vocale, informations et prise de rendez-vous sur Internet, etc.).
- Accès limité aux appareils et à la connexion Internet nécessaire à leur fonctionnement.
- Discrimination (âgisme) liée à l'apprentissage et à l'utilisation des nouvelles technologies (comme téléphone intelligent).

« Ça fait deux semaines que j'ai un nouveau téléphone.
« Je suis allée avec une compagnie X, ils ont quasiment
rien de moi. C'était comme si... Ils m'ont parlé comme...
un enfant! (...) Et là, ils haussent le ton. Parce qu'ils ont
pour leur dire qu'en plus... "Elle comprend rien, donc elle
doit être sourde un petit peu avec ça". »

Santé et services sociaux

- Ne pas avoir de médecin de famille (augmentation du stress lié aux manifestations du vieillissement ou à celles appréhendées; problème de renouvellement de médication sans suivi de la condition).
- Difficile accès aux médecins spécialistes, aux cliniques sans rendez-vous, aux services du CLSC (long temps d'attente, démarches complexes pour prise de rendez-vous, diminution des services offerts).
- Coûts élevés de plusieurs services de santé.
- Dégradation du service au « 811 ».

Alimentation et autres services de proximité

- Absence de services de proximité dans certaines municipalités (pas d'épicerie, de pharmacie ou d'institution bancaire ou disparition des commerces au fil du temps).
- Absence de service de livraison ou restriction pour des supermarchés ou des services de plats préparés (pas de service de livraison dans les chaînes de supermarchés à bas prix; livraison disponible avec un minimum d'achats ou dans un périmètre limité).

« Pourquoi je me sens obligée de partir prochainement?
« C'est que n'importe quoi que je veuille faire, que ce
soit mon épicerie, aller à la caisse, n'importe quoi, j'ai
presque toujours besoin d'une auto. Par exemple, on
avait un centre de services de la caisse populaire, mais
il ferme demain! »

Synthèse des pistes d'action suggérées par les femmes

Les femmes rencontrées ont mentionné des pistes d'action qui font écho aux conditions favorables et aux obstacles qu'elles ont aussi partagés. Ces pistes rendent compte de ce qui manque ou de ce qui pourrait être bonifié pour qu'elles puissent demeurer chez elles. Parmi les pistes d'action suggérées par les femmes, certaines sont déjà mises en place dans des municipalités : elles mériteraient d'être répliquées ailleurs.

Domaine financier

- Modifier certains programmes ou crédits d'impôt pour entraîner une hausse du revenu disponible.

Connaissance des services et des ressources

- Mettre en place une diversité de moyens pour diffuser l'information, autant en format papier que sur le Web.
- Créer un poste de « personne-pivot » pour diriger les personnes au bon endroit.

Sécurité, entraide et réduction de l'isolement des femmes

- Mettre en place des réseaux locaux d'entraide.
- Organiser des ateliers sur « l'acceptation du vieillissement ».

Activités/Loisirs

- Adapter les parcs et lieux publics aux besoins des personnes âgées.
- Bonifier l'offre de loisirs et d'activités physiques dans les plus petites municipalités.

Habitation

- Augmenter l'offre de logements abordables et adaptés aux besoins des femmes âgées.
- Développer une offre de services pour de menus ou gros travaux intérieurs ou extérieurs.
- Proposer des hébergements collectifs intergénérationnels à échelle humaine.

« Je pense que tout le monde l'a dit : si on n'a pas eu besoin d'un tel service, on sait pas s'il existe. Je trouve que les municipalités devraient dire : "Voici les services qui sont offerts ici, dans la région". »

Synthèse des pistes d'action suggérées par les femmes

« Lorsque'on perd nos services, on nous dit : "Tu peux aller faire tes transactions en ligne". Ça, je l'entends de plus en plus. Moi, j'suis capable de le faire, mais j'pense aux femmes autour de moi qui sont pas capables de faire ça. Ça s'rait un besoin vraiment urgent de leur montrer. »

Santé et services sociaux

- Bonifier les services offerts par les CLSC, notamment à domicile.
- Déployer des cliniques sans rendez-vous dans toutes les municipalités.
- Faciliter la prise de rendez-vous pour toute consultation médicale.
- Sensibiliser le personnel administratif pour qu'il communique plus clairement les informations lors des appels téléphoniques.

« J'ai été opérée il y a un an et demi et mon conjoint travaille le jour. Qu'est-ce tu veux, sa job est de jour! Il est pas là. Il fallait que je fasse enlever mes points. J'ai demandé au CLSC si une personne pouvait venir. Elle m'a dit : "Bien non, on fait pas ça, on se déplace pas, nous autres". »

Transport et mobilité

- Élargir l'accès au transport en commun (fréquence, territoire couvert, rabais).
- Mettre en place des mesures pour diminuer la vitesse de la circulation et permettre des déplacements sécuritaires à pied, même l'hiver.

Alimentation et autres services de proximité

- Faciliter l'accès à des commerces de proximité et à des services de livraison, tant pour les supermarchés que pour les repas préparés.

Nouvelles technologies

- Faciliter l'utilisation des nouvelles technologies (offre de cours, accès à une connexion Internet fonctionnelle et à des appareils à niveau).
- S'assurer d'une approche respectueuse de la part des personnes qui offrent les appareils et les informations.

Sensibilisation aux besoins des femmes âgées

- Favoriser la prise en compte des besoins des femmes âgées dans chacune des municipalités, notamment dans un contexte de changements climatiques.
- Sensibiliser les jeunes et les adultes à être attentifs aux personnes âgées de leur entourage.

Constats principaux qui se dégagent des propos des femmes rencontrées

- La presque totalité des femmes rencontrées ne s' imagine pas quitter son domicile actuel.
- De façon générale, plus les femmes avancent en âge, plus elles ont besoin de services ou de ressources pour demeurer chez elles, même si certaines femmes plus jeunes peuvent aussi vivre une perte d'autonomie temporaire ou permanente ou vivre une situation d'isolement les rendant plus vulnérables.
- Les femmes identifient plusieurs obstacles les empêchant de demeurer chez elles tout au long de leur avancée en âge dans des conditions sécuritaires et dignes, notamment :
 - Listes d'attente et délais avant d'avoir accès aux services dont elles ont besoin, et ce, dans tous les secteurs.
 - Multiplication des frais liés au vieillissement : lunettes, aide domestique, repas préparés, livraison de l'épicerie, déneigement, etc.
 - Limite de la disponibilité des personnes proches aidantes qui, si elles peuvent souvent pallier les difficultés rencontrées, ne peuvent pas toujours être présentes pour les soutenir au moment où elles en ont besoin, sans compter une certaine réticence des femmes à demander du soutien.
 - Les femmes vivant en milieu rural rencontrent des défis liés à l'éloignement des services (absence de services de proximité et de transport en commun efficace et abordable; soins de santé offerts loin de leur domicile, etc.).
 - Les femmes ayant des limitations physiques (douleur, maladie, diminution des capacités) ont davantage besoin de soutien pour demeurer chez elles et peuvent, paradoxalement, avoir plus de difficultés à accéder aux services et à des ressources permettant ce maintien.
- Les femmes ayant des faibles ou moyens revenus ont plus de difficultés à accéder aux différents services dont elles ont ou auraient besoin, à cause des coûts élevés de plusieurs d'entre eux, particulièrement dans un contexte de manque criant de logements abordables et de hausse du coût de la vie en général.
- Les femmes immigrantes ont partagé des points de vue très similaires à ceux des femmes nées au Québec. Toutefois, quelques constats spécifiques se dégagent :
 - La barrière de la langue peut être un grand obstacle dans l'accès et l'expérience des services.
 - Toutes les femmes désirent demeurer dans leur milieu, mais pour plusieurs femmes immigrantes, leur culture freine encore plus l'idée de déménager dans une résidence, peu importe le type. Pour elles, il est fréquent d'emménager avec un enfant devenu adulte lorsque leur propre autonomie diminue.
 - L'accès à des logements suffisamment grands pour accueillir ses enfants et petits-enfants chez soi sans sentir qu'on dérange les voisins est identifié comme important par certaines femmes immigrantes.
 - Le racisme vécu par les femmes non blanches, pas nécessairement dans les services directement, mais dans plusieurs aspects de leur vie, est aussi mentionné.

Remerciements

À toutes les femmes qui ont accepté de partager leur vécu.

Aux organismes membres de la TCGFL et de la TRCAL ayant recruté des femmes.

Aux membres du comité Femmes aînées de la TCGFL qui ont orienté le projet :

Louise Beaudry, AQDR Brandon

Nancy Bélanger, Centre d'action bénévole des Moulins

Carolle Boutin, Centre de femmes Marie-Dupuis

Martine Comtois, AQDR de la Ouareau

Nicole Landry, AQDR Des Moulins

Julie-Anne Moisan, Centre de F.A.M. des Moulins

Brigitte Rhéaume, TRCAL

Crédits

Coordination du projet par la TCGFL

Céline LeBlond, chargée de projet,
soutenue par Francine Rivest, coordonnatrice

Réalisation de la synthèse par le CRSA

Annabelle Seery et Danielle Forest, professionnelles de recherche

Révision linguistique

Denise Carbonneau

Graphisme

Maud Sammartano

Droits de reproduction

©Table de concertation des groupes de femmes de Lanaudière, 2024

ISBN (version PDF) 978-2-9809610-6-9

ISBN (version imprimée) 978-2-9809610-7-6

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024

La reproduction et l'utilisation, en tout ou en partie, de ce document doivent en indiquer la source de la façon suivante :
Seery, Annabelle et Danielle Forest. 2024. *Vieillir au féminin et dans sa communauté : Le point de vue de femmes aînées de Lanaudière. Synthèse du rapport de recherche*. Pour la Table de concertation des groupes de femmes de Lanaudière, Trois-Rivières, Centre de recherche sociale appliquée (CRSA), 15 p.





Fondée en 1991, la Table de concertation des groupes de femmes de Lanaudière (TCGFL) est un regroupement régional de défense collective des droits. Elle favorise la participation active du mouvement des femmes de Lanaudière au développement socio-économique de leur région, en vue d'améliorer les conditions de vie et de santé des femmes, et ce, dans une perspective d'égalité entre les sexes.



Le Centre de recherche sociale appliquée est un organisme autonome à but non lucratif qui soutient le développement du pouvoir d'agir des collectivités et des organisations. À cette fin, il recourt à la recherche sociale pour accompagner les groupes dans leur analyse des problèmes sociaux et la synthèse de leurs pratiques. Son approche participative favorise le croisement des savoirs théoriques et d'action ainsi que le transfert continu des connaissances.



La Table régionale de concertation des aînés de Lanaudière (TRCAL) a pour mission de permettre aux aînés de bénéficier d'un lieu régional d'échanges, de concertation et de partenariat afin d'être en mesure d'unir leur voix pour mieux faire connaître leurs besoins et dégager les enjeux relatifs aux aînés.

Avec la participation financière du Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière dans le cadre du Plan d'action 2020-2024 en santé et bien-être des femmes.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec

Pour consulter le rapport complet :
www.femmeslanaudiere.org et www.lecrsa.ca