

# Comment, en période de pandémie, favoriser le vieillissement actif des aîné-e-s?

Julie Castonguay, chercheuse, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG) du Cégep de Drummondville, Rosalie Lacasse, chargée de projet, CCEG, Raphaëlle Brault, Mathilde Perron, Franck Dupont, Kelliane D'Amour étudiant-e-s, CCEG, David Pellerin, chercheur, CCEG, Marie-Ève Bédard, chercheuse, CCEG, Hélène Lefebvre, Réjeanne Croteau, aînées, Danis Prud'homme, directeur général, Réseau FADOQ, Isabelle Michaud, directrice des loisirs, programmes et événements, Réseau FADOQ, Gabrielle Hébert, coordonnatrice en loisirs virtuels et en événements, Réseau FADOQ, Annie Belcourt, directrice générale, FADOQ – Centre-du-Québec, Jean Boissonneault, développeur applicatif et Web, Centre en imagerie numérique et en médias interactifs (CIMMI) du Cégep de Sainte-Foy, Josée Thivierge, chercheuse, Centre d'étude des conditions de vie et des besoins de la population (ÉCOBES) du Cégep de Jonquière, Sonia Lefebvre, professeure titulaire, Département des sciences de l'éducation, Université du Québec à Trois-Rivières, Mireille Fortier, coordonnatrice, Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval

## Mise en contexte

Mars 2020. Les gouvernements du Québec et du Canada recommandent aux personnes âgées de 70 ans et plus de demeurer à la maison, en raison du risque plus élevé d'être gravement malades si elles contractent la COVID-19.

Le confinement des personnes aînées, notamment de celles isolées socialement, a pu avoir plusieurs conséquences néfastes, tant sur leur santé physique ou mentale que sur le plan social.

## Objectif

La plateforme ZoneAVA.ca a été développée, pour et avec les personnes aînées, afin de mieux répondre à leurs besoins, à leurs aspirations et à leurs intérêts diversifiés en matière de vieillissement actif.



## Valeur ajoutée de la collaboration

La plateforme est l'oeuvre de plusieurs partenaires des milieux de recherche (collégiale et universitaire) et de pratique, en plus du CCEG :

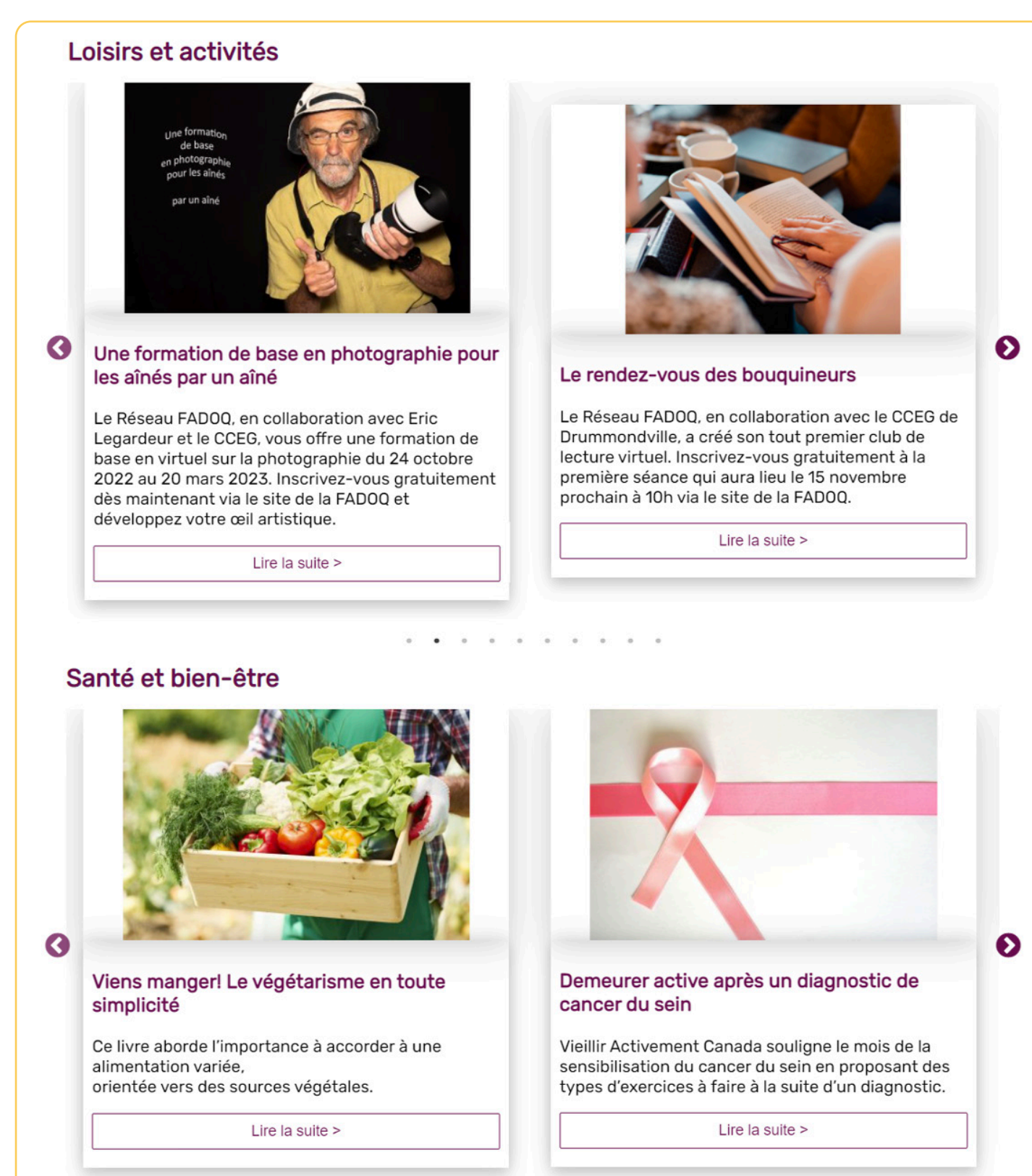


Leurs expertises ont été mises en commun, dans une perspective d'égalité des savoirs.

Les partenaires ont misé sur la synergie de leurs savoirs scientifiques et pratiques pour innover sur les plans social et technologique.

## Résultats

La plateforme propose des initiatives – incluant des informations, activités et ressources – autour de diverses thématiques, telles que « socialiser », « bouger », « se divertir » et « apprendre ». Les deux premiers volets développés sont : 1) loisirs et activités; 2) santé et bien-être.



## Méthodologie

La plateforme a été développée dans le cadre d'une recherche-action, en s'appuyant sur le Cadre de référence du vieillissement actif, le Design de l'expérience de l'utilisateur et le Cadre de référence de la compétence numérique, ainsi qu'à partir d'écrits recensés et de sept entretiens de groupe semi-dirigés. Ces entretiens ont été réalisés auprès de personnes âgées de 70 ans ou plus (N=30) des régions suivantes : Capitale-Nationale, Chaudière-Appalaches, Centre-du-Québec, Saguenay-Lac-Saint-Jean, Lanaudière, Laval et Montréal.

## Retombées pour les partenaires

La plateforme se veut une porte d'entrée vers la découverte, un endroit sécuritaire et accueillant répondant aux besoins des aîné-e-s, en complémentarité avec les activités et les ressources proposées par le Réseau FADOQ et d'autres organisations se préoccupant de leur mieux-être.

« Je me trouve privilégiée d'avoir accès [au numérique]. Quand on arrive sur le Web, c'est comme une grande fenêtre qui s'ouvre. On y va selon nos intérêts » (Personne aînée).

## Retombées sur la formation

Des étudiant-e-s, de niveaux collégial et universitaire, ont participé à l'ensemble des activités de la recherche. Ces étudiant-e-s ont contribué au développement de connaissances sur :

- les besoins, les aspirations et les intérêts diversifiés des aîné-e-s en matière de vieillissement actif;
- leurs freins et leviers à l'utilisation d'une plateforme numérique;
- les façons de bien développer, diffuser et évaluer une plateforme numérique pour et avec elles;
- la façon de bien les accompagner dans son utilisation.

## Financement

Nous remercions le Conseil de recherches en sciences naturelles et en génie du Canada (CRSNG) de son soutien.



## Suite idéale au projet

ZoneAVA.ca évoluera en continu à l'aide des rétroactions constantes de ses utilisateurs.