

Favorisez la marche pour un vieillissement actif

Offre d'accompagnement

Date limite: 15 septembre 2024

Piétons Québec offre d'accompagner deux municipalités afin de mieux répondre aux besoins des personnes vieillissantes dans leurs déplacements à pied.

Le saviez-vous?



Au Québec, au moins **une personne piétonne aînée est blessée chaque jour lors d'une collision routière.**¹ Cette situation est inquiétante, car une personne au Québec sur quatre sera âgée de 65 ans et plus d'ici 2031. Ces tragédies évitables nous rappellent qu'il faut agir pour éviter les enjeux de sécurité routière et maintenir les déplacements autonomes le plus longtemps possible.²

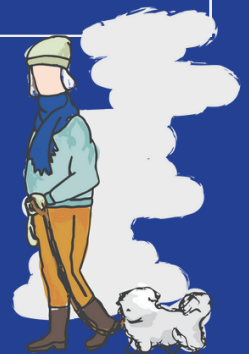
Profitez de cet accompagnement unique!

Dès cet automne, engagez-vous dans un parcours visant à créer une municipalité plus inclusive et résiliente. Pendant cet accompagnement personnalisé d'une durée d'un an, nous suivrons les étapes suivantes :



Pourquoi y participer?

- ✓ Améliorer le bien-être des personnes vieillissantes de votre municipalité!
- ✓ Notre équipe experte vous accompagne **gratuitement!**
- ✓ Une formation (1 journée) incluant une marche exploratoire pour l'équipe municipale
- ✓ Une démarche participative impliquant les personnes aînées
- ✓ Des propositions d'orientations aménagements ou plans conceptuels d'aménagement*
- ✓ Une opportunité pour nourrir vos réflexions dans votre démarche Municipalité amie des aînés!



* Les études techniques, ainsi que la conception et la réalisation des aménagements sont exclues de cette offre.

Marcher est essentiel à la santé et à l'autonomie

En avançant en âge, les personnes vieillissantes délaissent progressivement les autres modes de transport. La marche est alors le trait d'union vers le transport collectif ou encore leur principal moyen de déplacement pour faire des emplettes, participer à la vie sociale et se maintenir physiquement actif. En plus, chez les adultes âgés, la marche réduit les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, contribue au renforcement des os et des muscles, tout en améliorant la santé mentale et cognitive.³

Piétons un jour, piétons toujours



Le projet, financé par le Programme Québec ami des aînés, vise à informer et à outiller les milieux municipaux sur les moyens d'adapter l'aménagement de l'espace public en fonction des besoins des personnes âgées. Les activités proposées incluent le déploiement d'une formation et des webinaires, ainsi que le développement d'une méthodologie d'accompagnement pour que les municipalités puissent mieux répondre aux besoins des aînés dans leurs déplacements à pied.

Ces activités complètent la première phase du projet qui a permis de créer des outils d'information et de formation basés sur une analyse profonde des besoins. Parmi les outils conçus, le guide Aménager des rues conviviales et sécuritaires pour les personnes âgées comprend trois fiches thématiques pour aider les municipalités.

Faites vite, soyez parmi les 2 municipalités accompagnées cette année!

Signifiez l'intérêt de ma municipalité

...cela ne prendra que 5 minutes.

***Piétons Québec** est l'organisation nationale de défense collective des droits des piétons. Exigeante, optimiste et inclusive, elle revendique la sécurité et le confort pour toutes les personnes se déplaçant à pied au Québec.*

Contact

Séverine Renard,
Chargée de projets
severine.renard@pietons.quebec

Sources:

1. Société de l'assurance automobile du Québec. (2015-2020). Bilan routier.
2. Institut de la statistique du Québec. (2019). Population projetée aux cinq ans selon le grand groupe d'âge et le scénario, 2016-2066.
3. Garrard, J. (2013). Senior Victorians and walking: Obstacles and opportunities: Summary Report, p. 26. Victoria Walks.

Ce projet est rendu possible grâce au soutien financier du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés.

Avec la participation financière de :

