



**Entraide  
des Aînés  
de Sillery**

## Vieillir chez soi

Par Irina Aviles, Coordonnatrice, Entraide des Aînés de Sillery

Le Québec s'est doté, depuis plusieurs années, d'une politique de soutien à domicile et de programmes sociaux visant le maintien à domicile des personnes âgées. Au cœur de ces initiatives se trouvent de nombreux organismes communautaires qui, à travers une vaste gamme de services, viennent en aide aux personnes âgées un peu partout dans la province de Québec. L'Entraide des Aînés de Sillery fait partie de ces ressources qui offrent une aide et un soutien concret aux adultes aînés.

L'entraide est une notion fondamentale à la compréhension de la nature de notre organisme et des services qu'il offre. C'est grâce à une équipe de bénévoles engagés, attentionnés et chaleureux que nous sommes en mesure d'accomplir notre mission : favoriser le maintien à domicile des personnes âgées, contribuer à leur qualité de vie et briser leur isolement. Cette mission se concrétise par le biais de trois services principaux : une popote roulante, le transport ou accompagnement ainsi que les visites d'amitié. Dans notre quotidien, ces services ont un sens beaucoup plus profond et plus humain.

Une popote roulante, c'est bien plus que des repas chauds livrés quotidiennement au domicile d'une personne âgée. C'est aussi un sourire, un bonjour, un comment ça va ? C'est un lien de confiance qui se crée avec le temps et une petite lumière dans les jours moins ensoleillés. C'est aussi le plaisir d'apprendre à se

connaître, dans les bonnes journées et dans les moins bonnes aussi. Le transport ou accompagnement, c'est bien plus qu'aller chercher un aîné pour le conduire à un rendez-vous médical. C'est offrir une main attentionnée, une écoute active, une présence sécurisante, un moment de rencontre et d'échange. Les visites d'amitié sont aussi

plus qu'un jumelage entre un aîné et un bénévole, car elles procurent le plaisir de créer un lien d'amitié qui dépasse l'âge et le temps, pour créer ainsi un lieu de rencontre avec l'autre. L'ensemble de ces services a un impact réel sur la santé, la qualité de vie et le bien-être des aînés qui sont desservis par L'Entraide des Aînés de Sillery.

En 2015, nous avons livré 4 117 repas chauds et parcouru 37 853 km sur les routes de la ville de Québec. Ainsi, nos bénévoles ont donné 4 700 heures de leur temps si précieux. Nous avons encore besoin de gens qui souhaitent s'investir dans leur communauté et nous aider à continuer à construire et à renforcer le tissu social tout en créant des ponts entre les générations.

**L'entraide est une  
notion fondamentale  
à la compréhension  
de la nature de notre  
organisme et des services  
qu'il offre.**



**Pour nous rejoindre :**

www.entraideainessillery.org  
1229, avenue du Chanoine-Morel  
Québec (Québec) G1S 4B1  
Téléphone Principal : 418 641-6665

