

# Point Douglas

## Se lier d'amitié

*«On voit arriver le monde et demander 'qui sont ces personnes?'  
et finir par devenir amis et collègues»*

Craintifs puis finalement souriants – il ne faut pas beaucoup de temps pour que les enfants s'attachent aux aînés lorsqu'on a du plaisir dans la piscine pour se lier d'amitié. Myfanwy Cawley, coordonnatrice de ressources de la coalition d'aînés de Point Douglas, déclare que l'un de leurs programmes connaissant le plus de succès et financé par l'IPMC a été un projet conjoint rassemblant les générations.

La coalition d'aînés s'associe à cinq garderies locales pour une nage hebdomadaire. «Cela garde les aînés actifs et, comme activité initiatrice à la natation, montre aux enfants à ne pas craindre l'eau», explique Cawley. Ou les aînés, l'a-t-on appris. «Ça commence généralement où les enfants sont terrifiés des aînés – ils sont petits, et voici un étranger et une grande piscine – mais vite les enfants sont si excités de voir leur aîné qu'ils se jettent à leur cou pour leur donner un câlin!»

Le financement de l'IPMC fournit des maillots de bain aux enfants et des collations saines. C'est une situation gagnante pour tous. «Tout le monde en bénéficie. C'est pas du tout un programme de charité», selon Cawley. Non seulement les aînés se gardent en forme en nageant, ils ont un contact avec les enfants, un contact essentiel surtout aux

personnes âgées qui n'ont peut-être pas de petits-enfants dans la région. Les enfants reçoivent une attention unique dans la piscine dont la température est maintenue plus haute pour les aînés que la plupart des piscines publiques. «On crée des relations saines», affirme Cawley.

Les relations saines sont également en voie de développement entre les locataires du manoir. Le financement de l'IPMC a contribué à l'achat d'équipement de cuisine afin que les gens puissent se rassembler pour des repas-partage plusieurs fois par mois, solidifiant le sentiment d'appartenance communautaire au manoir. «L'impact a été immense pour si peu d'argent», soutien Cawley.

Un autre projet populaire et réussi a été le programme d'accréditation des manipulateurs d'aliments. Comment prépare-t-on des repas nutritifs, savoureux et salubres en utilisant seulement des mijoteuses, des ouvre-boîtes et des boîtes? En partenariat avec la Ville de Winnipeg, la coalition d'aînés a offert le cours dans deux endroits distincts pour des groupes confessionnels, des centres communautaires et des comités de parents. «La nourriture, on le sait tous, est l'un des meilleurs outils de développement communautaire qui soit», explique Cawley. Selon elle, le cours a rassemblé les gens, solidifiant des partenariats dans la communauté et améliorant les relations entre les groupes ethniques. «On voit arriver le monde et demander 'qui sont ces personnes?' et finir par devenir amis et collègues», affirme Cawley. «C'est fantastique.» La réussite du programme d'accréditation a été telle qu'on continue à recevoir des appels pour qu'on l'offre à nouveau.

Un programme de soccer portes-ouvertes – «organisé à l'improviste avec presque aucun argent» – a donné aux enfants un endroit où jouer, des souliers appropriés et une collation saine. On a commencé avec environ 30 enfants et le programme s'est élargi à un point où la ville l'a entrepris comme projet de quartiers centraux financé.

## **Les aînés et la natation**

- La natation est l'exercice idéal pour les aînés souffrant d'ostéoporose car il s'agit d'un exercice à faible impact qui renforce les muscles soutenant les joints et favorise la flexibilité des joints

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/seniors-aines-ost-art-fra.php>

Myfanwy Cawley  
204-792-8894  
pdouglasseniors@mts.net