

VOISINS  
SOLIDAIRES  
À QUÉBEC

FAIRE DE  
SA RUE  
LE **MEILLEUR**  
**ENDROIT**  
DU MONDE



RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE  
VILLES ET VILLAGES  
EN SANTÉ



Collectif aînés  
isolement social  
ville de Québec

Canada

Québec





**Nous avons tous des voisins. Certains nous sont familiers; d'autres pas. Or en développant nos relations de voisinage, nous contribuons au bien-être de tous, y compris le nôtre, et nous participons à la vitalité de notre communauté immédiate. S'ouvrir à ses voisins, c'est l'idée toute simple et inspirante que suggère Voisins solidaires à Québec.**

**Cette brochure s'adresse à tous ceux et celles qui œuvrent au sein d'un arrondissement, d'une organisation locale ou communautaire et pour qui l'approche Voisins solidaires constitue une avenue inspirante et mobilisatrice.**

---



## **Des retombées positives et durables**

Chacun peut constater les bienfaits d'un voisinage où le sentiment d'appartenance, la cordialité et l'entraide sont répandus. Les nouveaux arrivants s'intègrent plus facilement dans un milieu où le voisinage est accueillant. Les familles peuvent s'échanger des services de gardiennage et de covoiturage des enfants vers l'école. Certains voisins se prêtent des outils ou se donnent un coup de main lors de petites corvées, comme le nettoyage printanier d'une ruelle ou l'installation d'un abri d'hiver pour une voiture.

## **Les aînés profitent du bon voisinage**

Si nous gagnons tous à créer des liens de bon voisinage, les aînés en profitent encore davantage. Pourquoi? Simplement parce qu'ils passent généralement plus de temps à la maison et dans leur environnement immédiat. Qui plus est, ils souffrent parfois d'isolement et d'exclusion sociale.

Les personnes âgées peuvent profiter du bon voisinage de nombreuses manières. Une voisine solidaire rapportera un sac d'épicerie pour la dame qui réside sur le même palier. Un autre prendra quelques minutes les soirs d'hiver pour dégager la porte d'entrée de son propriétaire vieillissant qui habite au rez-de-chaussée. Si simple et si essentiel. Cela propulse le vivre ensemble et prolonge le vieillir chez soi.

---

Les aînés peuvent aussi rendre service et se sentir utiles. Mille choses sont à leur portée : arroser les plantes d'une voisine partie en vacances, ramasser le courrier d'une autre, partager une recette savoureuse et même fournir de l'aide aux devoirs aux enfants du voisinage. Parfois, leur seule présence bienveillante devient rassurante.



## **Voisins solidaires marie les petits gestes et les grandes idées**

L'une des grandes qualités de l'approche Voisins solidaires, c'est sa souplesse. Voisins solidaires, c'est d'abord des gestes simples accomplis par les citoyens : se saluer, se dire bonjour, souhaiter la bienvenue à de nouveaux voisins, proposer son aide, offrir des mets préparés en trop ou prêter ses outils.

Pour des organismes du milieu, cela peut se traduire par l'animation d'un concours des meilleurs gestes de bon voisinage ou d'un kiosque sur Voisins solidaires.

Au-delà de ces événements ponctuels, une table de concertation, un comité de citoyens ou un organisme communautaire peuvent décider d'adhérer à Voisins solidaires et d'entamer une démarche locale visant l'émergence de liens de solidarité.



## À Québec, les aînés sont de précieux voisins

L'équipe Voisins solidaires s'intéresse tout particulièrement à la qualité de vie des aînés de Québec et à l'impact de meilleures relations de voisinage sur leur bien-être.

Notre équipe fait d'ailleurs partie d'un collectif pour réduire l'isolement social des aînés à Québec qui regroupe l'expertise et le savoir de quatre organisations. Celles-ci ont pour objectif de briser l'isolement de 1500 aînés.

Les organisations membres :



## Des initiatives citoyennes

Plusieurs initiatives citoyennes sont en cours à Québec et dans la région de la Capitale-Nationale. Si l'intention n'est pas de rejoindre spécifiquement les aînés, ces initiatives permettent néanmoins de favoriser les rencontres intergénérationnelles. Parmi celles-ci :

La **Fête des voisins**, qui permet d'exprimer tout le potentiel de chaleur humaine de votre milieu immédiat.

Les **Matinées Quatre Générations (4G)**. Des parents du quartier Limoilou ayant des enfants d'âge préscolaire organisent des rencontres dans une résidence pour aînés. L'initiative provient d'une mère qui cherchait des solutions à son propre isolement social.

### Les groupes d'entraide sur les réseaux sociaux.

- Limoilou : notre quartier, le meilleur de tous !;
- As-tu ça, toi? — Ville de Québec;
- Les voisins de Maizerets.





## Des initiatives d'organismes locaux

Ces initiatives sont souvent le fruit d'une collaboration avec la Ville de Québec :

**Les places publiques éphémères, dont le SPOT.** La sympathique place ouverte à tous (SPOT) est une initiative des étudiants de l'École d'architecture de l'Université Laval. Son objectif est la réappropriation et la valorisation d'un site urbain et sa transformation en place publique éphémère. La ville compte désormais une demi-douzaine de ces aménagements dans des lieux naturels de rassemblement, comme la marina Saint-Roch et la place Jacques-Cartier.

**Les jardins communautaires et collectifs.** Ces espaces consacrés à l'agriculture urbaine favorisent notamment les contacts intergénérationnels. On en compte une trentaine à l'intérieur des limites de la ville.

**Les ruelles vertes.** Elles sont de plus en plus nombreuses à Québec comme ailleurs.

**Les pianos publics.** On en compte désormais une demi-douzaine dans la région.

**Le P'tit marché solidaire de Limoilou.** La distribution de fruits et légumes frais à vélo dans des lieux publics permet la rencontre de résidents d'un même quartier et leur donne accès à des aliments de qualité à prix modique. Ces «épiciers de rue» œuvrent dans des zones considérées comme des déserts alimentaires.

---

## Comment déployer Voisins solidaires dans son milieu ?

L'initiative peut provenir d'une organisation locale, d'un conseil d'administration, d'une table de concertation ou de citoyens. L'idée est de travailler dans plusieurs champs d'action à la fois, comme l'illustre la figure suivante.



## L'étonnante contribution de Voisins solidaires

Pendant trois ans, la démarche Voisins solidaires a été expérimentée au Québec dans le cadre d'un projet pilote mené dans sept milieux. Cette expérience a mis en lumière l'étonnante contribution de Voisins solidaires aux milieux de vie.

- Elle stimule les gestes d'entraide entre voisins de tous les âges et favorise l'échange de petits services.
- Elle prépare les citoyens dans les cas de tensions ou de conflits.
- Elle accroît le sentiment de sécurité des citoyens, en particulier celui des aînés.
- Elle contribue au respect des différences et à l'inclusion sociale des nouveaux arrivants.



Mieux encore, grâce à la démarche Voisins solidaires, le pouvoir des citoyens augmente de même que le nombre d'initiatives citoyennes. Des organisations sans liens apparents y trouvent une occasion de travailler ensemble et le vieillissement chez soi est stimulé.

## Une valeur ajoutée à ce qui se fait déjà

Cette démarche Voisins solidaires peut débuter très simplement. L'important est d'explorer comment elle peut se greffer aux initiatives locales déjà amorcées et pour lesquelles cette approche constitue une valeur ajoutée. À Matane, par exemple, la démarche a été intégrée à la lutte contre l'exclusion sociale et à Saint-Léonard-de-Portneuf, au plan d'action familles-aînés.

## Vous n'êtes pas seuls

Notre équipe peut vous accompagner dans la phase de démarrage. La formule est gratuite et conviviale; elle se traduit par des ateliers où les échanges et la réflexion permettent d'aborder :

- l'approche Voisins solidaires et les moyens pour mener une démarche;
  - des exemples d'actions concrètes;
  - les outils à votre disposition et le soutien offert par le RQVVS.
-



## Un projet de société du RQVVS

Instituteur de la Fête des voisins, le Réseau québécois de Villes et Villages en santé (RQVVS) est également à l'origine de Voisins solidaires. L'approche vise à développer la cordialité et l'entraide entre voisins afin d'améliorer le bien-être des citoyens et la vitalité des communautés. Le RQVVS souhaite donc contribuer au développement de voisinages en santé. Pour ce faire, il propose Voisins solidaires, un projet de société inspirant et mobilisateur.

### INFORMATION

[www.voisinssolidaires.ca](http://www.voisinssolidaires.ca) | [info@voisinssolidaires.ca](mailto:info@voisinssolidaires.ca)  
581 984-1595

