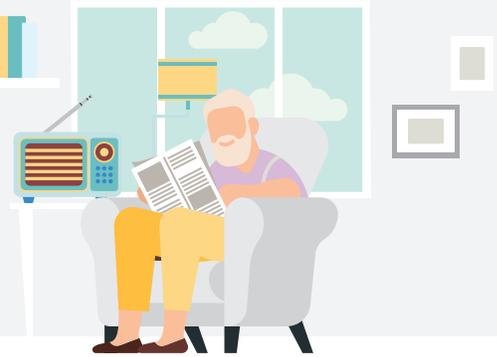


# Comment communiquer avec les aînés de 75 ans et plus.



Ce que nous préférons, c'est avant tout le contact humain.



le porte-à-porte

le courrier et les appels téléphoniques



les activités et services offerts dans mon arrondissement

Les meilleures façons de communiquer avec nous

par des professionnels de la santé



par mes proches ou une personne de confiance

en étant présent dans les endroits que nous fréquentons



(bibliothèque, centres des loisirs, fêtes de quartier)

## Pour attirer notre attention

Il est préférable de nous communiquer le message en personne et de nous remettre un outil en guise d'aide-mémoire.

Pour qu'on s'y réfère et qu'on le conserve, cet outil doit :

- ✓ être court (*mots clés, listes à puces*)
- ✓ être coloré, avoir des images ou des pictogrammes universels et clairs pour illustrer les consignes
- ✓ être aéré et bien divisé (*double interligne, une idée par paragraphe, titres et sous-titres*)
- ✓ avoir un bon contraste au niveau des couleurs
- ✓ utiliser un vocabulaire simple
- ✓ avoir une police bien lisible (*Arial, 14 pts*)
- ✓ s'adresser à nous personnellement
- ✓ privilégier autre chose que la feuille de papier afin que nous ne la perdions pas dans tous nos documents (*aimant, carton, bottin*)

### Faits saillants du rapport

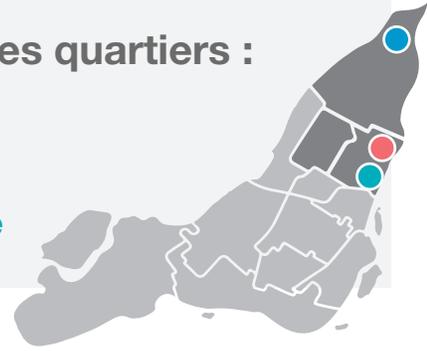
« Portrait de la clientèle de 75 ans et plus en fracture numérique » rédigé par l'équipe de la Direction des communications en 2025.



Nous sommes plus de 45 000 aînés sur le territoire.

Nous demeurons principalement dans ces quartiers :

- **Pointe-aux-Trembles**
- **Rivière-des-Prairies**
- **Hochelaga-Maisonneuve**



Notre connaissance des services de santé

Lorsque nous avons des inquiétudes sur notre santé, nous :

- appelons notre médecin
- consultons notre pharmacien
- appelons au 811

- appelons les cliniques et CLSC près de notre domicile
- discutons avec une personne de confiance  
*(ex. enfants, leader religieux, les programmes de soutien)*

Nous connaissons et utilisons les alternatives à l'urgence. Les remèdes de grands-mères n'ont pas de secret pour nous. Si nous nous retrouvons aux urgences, c'est souvent pour l'une de ces trois raisons :

1. Nous avons des inquiétudes sérieuses pour notre vie ;
2. Nous n'arrivons pas à obtenir de rendez-vous avec un médecin dans un délai raisonnable ;
3. Nous avons reçu le conseil par un proche ou par un professionnel de la santé de nous y rendre.



Nos préférences médias

Nous aimons les médias traditionnels :



**Télévision**  
*(TVA, LCN et Radio-Canada)*



**Journaux papier**  
*(Le Journal de Montréal, les journaux de ma résidence)*



**Radio**  
*(98.5, Rouge FM)*



**Livres et magazines**  
*(Bel âge, Protégez-vous, les circulaires)*

Nous n'utilisons pas :

- **Internet** *(courriels, moteurs de recherche, codes QR et réseaux sociaux)*
- **Textos**
- **Nombreuses options au téléphone et les voix automatisées**



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'île-de-Montréal

Québec

