

#### **Octobre 2021**

## Mot du président



Le 1er octobre est la Journée internationale des personnes âgées, décrétée par les Nations Unies le 14 décembre 1990, afin d'apporter un aspect spécifique à la Déclaration universelle des droits de l'homme. Par ce geste, l'ONU a voulu, je crois, mentionner l'importance des aînés dans la société.

En 2021, la région de l'Outaouais est l'hôte de la Journée internationale des aînés dont la porte-parole est pour la seconde année Marie-Josée Longchamps. Le thème cette année est Toujours présents!

La Journée internationale des aînés est un moment dédié pour souligner l'apport positif des aînés à la société. Les aînés contribuent à la société par les impôts qu'ils paient, la consommation, le bénévolat, etc. : ils sont présents dans toutes les sphères de la société.

Au moment d'écrire ces lignes, le résultat des élections fédérales n'est pas connu mais il semble que nous aurons un gouvernement minoritaire.

Je me suis permis d'écrire à Madame Freeland, Ministre des Finances, car, à mon humble avis, le gouvernement faisait de la discrimination et de l'âgisme en créant deux (2) classes d'aînés. Les aînés démunis le sont autant à 65 ans qu'à l'âge de 75 ans.

Madame Freeland m'a répondu artistiquement que Madame Schulte, ministre des aînés, communiquerais avec la TCARO. Nous attendons toujours la réponse. Mais dès que le nouveau gouvernement sera élu et qu'un responsable des aînés sera nommé, je me permettrai de le relancer à ce sujet. J'espère que le nouveau gouvernement aura une bonne écoute vis-à-vis les aînés et qu'il s'occupera de tous les aînés démunis.

En parlant d'élection, il y aura des élections au niveau municipal partout dans la région. J'espère que les élus auront une considération notable pour les aînés en adhérant ou en prolongeant leur adhésion au concept Municipalités amis des ainés (MADA).

Oui, les aînés sont présents dans la société de façon positive!

La pandémie n'est pas terminée. Soyons vigilants et suivons, svp, les directives sanitaires : la vie est précieuse.

## Par Robert Leduc, Président du conseil d'administration de la TCARO







TCARO
Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais

aînés Outaouais

## **Prix Hommage Aîné 2021**

Le mercredi 29 septembre 2021, la TCARO a rendu hommage à six aînés ayant contribué significativement au développement et au bien-être de leur communauté grâce à leur engagement bénévole.

Le tapis rouge fut déroulé au Domaine de l'Ange-Gardien : allocutions d'intervenants ayant à cœur les aînés, remise de paniers cadeaux contenant plus d'une dizaine de produits locaux et un service de repas complet, le tout prenant place dans une ambiance chaleureuse et glamour. Parmi les intervenants, il y avait Pierre Donais, chef d'antenne à TVA Gatineau-Ottawa; Marie-Josée Lonchamps, porte-parole de la JIA; Nicole Bolduc-Dubois, présidente de la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec.

Nous tenons encore à remercier nos six bénévoles pour leur précieux engagement, ainsi que les organismes ayant proposés leur candidature pour le Prix Hommage Aînés 2021: Pierre Laflamme (TCARO); Sylvie-Anne Normand-Gaudreau (TCARO); Mona Durocher-Davis (AREQ secteur Pontiac); Thérèse Bouchard (FADOQ St-André-Avellin); Gisèle Bisson (ARO) et Raymonde Carpentier (TDS Vallée-de-la-Gatineau).

Nous avons aussi profité de l'occasion pour remettre les Médailles du Lieutenant-Gouverneur à M. Laflamme et Mme Normand-Gaudreault. Félicitations pour ce prix!





## Donner, c'est recevoir



« On n'est jamais aussi heureux que dans le bonheur qu'on donne. Donner c'est recevoir. » L'Abbé Pierre

Je veux dire merci à tous les aînés qui donnent de leur temps, de leur argent, de leur énergie et de leur tendresse de leur propre chef. Toutes ces personnes qui posent des gestes percutants dans le silence, dans l'anonymat. Elles ne font pas la une des journaux, mais elles sont bien présentes dans notre société.

Je pense au jeune couple qui, à l'époque dans la trentaine, a adopté une famille dans le besoin. Malgré leurs trois enfants, leurs parents vieillissants et leur travail, ce couple aide cette famille composée de deux parents et de quatre enfants depuis au moins 20 ans. Donc, biberons, couches, épiceries, vêtements, meubles, cadeaux de Noël, entrée à l'école, écoute, conseils, accompagnements. Ils n'ont jamais laissé tomber. Tout dans l'humilité, dans l'ombre, et ils continuent encore, même rendus au troisième âge.

Je parle aussi d'une grande dame retraitée et mamie, elle concocte des mets appétissants et des gâteries pour sa maman, elle l'amène chez le médecin, le dentiste, à l'hôpital, au restaurant. Elle fait partie d'une légion de femmes et d'hommes qui agissent ainsi envers leurs parents, leurs amis, leurs connaissances. Ces gens donnent sans compter par amour, pour créer du bonheur.

À tous ces gens je dis merci. Ils ne sont pas connus, ne recherchent aucune gloire mais pour moi ils sont extraordinaires. Par eux, se transmet des valeurs sociales et familiales. Par leur exemple, leur générosité et leur partage se répand la semence du bénévolat de cellule en cellule.



« La bonté en parole amène la confiance. La bonté en pensée amène la profondeur. La bonté en donnant amène l'amour.» Lao Tseu

Je vous souhaite un automne de bonheur et de tendresse.

Par Sylvie-Anne Normand Gaudreau

## **Lancement JIA en Outaouais**

C'est lors de la conférence de presse du 28 septembre dernier que la TCARO et la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec (CTRCAQ) ont conjointement lancé les activités de la Journée internationale des aînés au niveau provincial.

Y était présent : madame Marie-Josée Longchamps, fière porte-parole de l'événement, Maxime Pedneault-Jobin, maire de Gatineau, ainsi que la présidente de la CTRCAQ, madame Nicole Bolduc-Dubois.

Lors de la conférence, une capsule de madame Marguerite Blais, Ministre responsable des aînés a été présenté et un chêne, béni par Monseigneur Durocher, archevêque de Gatineau a été planté afin de symboliser la force et la solidité de la présence de nos aînés au Québec.

Un enregistrement de l'événement vous sera bientôt partagé afin de vous permettre de vivre le lancement avec nous!



#### Commanditaire

Nous désirons remercier le directeur Jonathan Lauzon et son équipe pour leurs conseils judicieux, leur service rapide et efficace, ainsi que pour le généreux don de chêne, de pelle, de terre et d'engrais permettant une plantation saine et dans les règles de l'art.

Pour vos prochains projets de paysagement, visitez le Centre Jardin Lauzon, situé au 360, chemin de Montréal Ouest Gatineau (Québec) J8M 1P4.

Site internet officiel: <a href="www.jardinlauzon.com">www.jardinlauzon.com</a>
Page Facebook: <a href="https://www.facebook.com/Botanix-Centre-Jardin-Lauzon-373046823897">https://www.facebook.com/Botanix-Centre-Jardin-Lauzon-373046823897</a>







## Journée de réflexion

## La Journée internationale des aînés, une journée de réflexion.

En cette Journée internationale des aînés, nous désirons reconnaître la diversité des aînés et valoriser leur contribution à la vitalité de la communauté. Tantôt façonneurs et porte-étendards, ils ont jeté les premiers jalons d'une société plus moderne et inclusive. Pour ce faire, ils ont relevé de grands défis et ainsi, façonné le futur des générations à venir.

Après tout ce que les aînés ont vécu depuis le début de la première vague de la pandémie, la Journée internationale des aînés est d'autant plus importante et porteuse d'espoir. Aujourd'hui, nous souhaitons sincèrement que ce soit toute la société qui puisse se plonger dans un mode de réflexion pour saluer le courage, la patience et la persévérance des aînés à vouloir s'adapter aux changements imposés en si peu de temps.

Qu'importe la manière, prenez le temps aujourd'hui de dire merci et je t'aime à une personne aînée dans votre entourage pour ainsi, briser le sentiment d'isolement et de solitude.

#### Par FADOQ - Région Outaouais

#### <u>ÉVÉNEMENT FADOQ - FÊTE CHAMPÊTRE 2021</u>

En ce 1er octobre, à l'Aéroport exécutif de Gatineau-Ottawa, les membres FADOQ pourront participer gratuitement à la 11e édition de la Fête Champêtre. Kiosques d'exposants, jeux, tournois, spectacles de musique.

#### Pour plus d'informations :

https://www.facebook.com/fadogoutaouais40

## Les aînés solidaires

#### La solidarité des aînés en action!

La première image qui nous vient à l'esprit quand il est question d'une personne âgée c'est une personne peu autonome, peu active, peu informée, souvent malade ou à mobilité réduite. En somme, on croit trop facilement que compte tenu de leur âge, ces personnes sont arrivées au bout du chemin et nous coûtent cher en remèdes et soins divers. Cependant, la grande majorité des aînés demeurent autonomes et actifs pendant l'essentiel de leur vie. Près de 80% se considèrent même en excellente ou bonne santé.

Soulignons surtout la grande solidarité de nombreux aînés et les activités inspirantes qu'ils réalisent. Non seulement ils s'impliquent auprès de leur famille mais comme frères et sœurs, grands-parents, oncles ou tantes, ils rendent plusieurs services aux voisins et amis.

Les occasions de souligner les gestes inspirants de nos amis aînés sont rares. On s'habitue tellement facilement à leur générosité. Pourtant, il faudrait apprécier à sa juste valeur la décision de Simone d'aider une nièce qui vient de perdre un emploi lucratif et le choix de Françoise de participer au financement des cours de ski et de piano de ses petitsenfants. Gaston qui offre son auto usagée mais en bon état à sa sœur aurait pu s'offrir un voyage en vendant son auto. Je pense aussi à Marie qui prend l'autobus pour aller faire du bénévolat dans un hôpital d'Ottawa. Mon amie Francine, comme bénévole, donne des cours de cuisine et de nutrition à des familles à faible revenu. Sans en tirer gloire, Danièle pose un geste exceptionnel en allant porter des repas à un voisin âgé qui est seul. Le jour de son anniversaire, elle a même ajouté un petit gâteau et un verre de vin. De son côté, Robert, son mari, participe à toutes les fins de semaine à l'organisation de parties de pétanque pour des aînés qu'il amène au Centre de loisirs. Habile, Donald répare les autos de ses enfants ou fait de petits travaux à leur maison pour leur sauver des sous.



Je m'en voudrais de ne pas mentionner plusieurs couples de grands-parents qui aident financièrement leurs enfants et les remplacent quand les petits doivent rester à la maison. Je garde un souvenir impérissable de tante Yvonne (seul nom que je n'ai pas modifié dans mon texte) qui mobilisait ses neveux pour aller visiter et porter du sucre à la crème ou des biscuits à de vieilles connaissances qui avaient des problèmes de mobilité. Dans certains cas, elle nous piégeait car on devait aussi changer une lumière, réparer un fil ou une prise de courant. Les personnes âgées trouvent normal de sortir les vidanges, ramasser le courrier ou arroser le jardin et les fleurs de leurs voisins en voyage. La pandémie est devenue une autre occasion d'implication pour faire l'épicerie de voisins ou aller faire un achat pour leur éviter un déplacement en autobus.

Des études récentes démontrent l'importance sociale et économique de la participation des aînés qui réduisent l'isolement social de personnes qui ont peu de contacts avec leurs semblables. L'isolement social est associé à des niveaux supérieurs de dépression, d'anxiété et de suicide chez les aînés. Il augmente les risques de maladie coronarienne. Cet isolement a plusieurs causes. Mentionnons, à titre d'exemples, les problèmes financiers, la mauvaise alimentation, des difficultés d'accès aux soins, une immigration récente ou l'absence d'informations utiles. L'isolement social favorise aussi l'alcoolisme, le tabagisme et un grand risque de maltraitance et d'abus financiers.

Dans le journal leDroit du 11 septembre 2021, la Dre Holt-Lunstad, professeure en psychologie et neurosciences en Utah et reconnue au Québec comme une sommité sur les recherches en isolement social, considère que la solitude pourrait être aussi malsaine que fumer 15 cigarettes par jour. Marc Allard, chroniqueur au journal Le Soleil, ajoute dans son article intitulé « La règle des six voisins » que les gestes de gentillesse réduisent de façon significative le sentiment d'isolement. Sans s'en rendre compte, plusieurs aînés font partie bénévolement du système de santé en combattant activement l'isolement, celui des autres et le leur.

#### Par Denis Carrier

## La symbolique du chêne

Le lancement de la Journée internationale des aînés a été marqué par la plantation d'un chêne, sur le terrain de l'Archidiocèse de Gatineau - Centre diocésain. L'arbre a d'ailleurs été béni par monseigneur Paul-André Durocher, archevêque de Gatineau.

Mais pourquoi un chêne?

Cet arbre sacré par de nombreuses traditions symbolise la force et la majesté. Plus précisément, le chêne représente la solidité, la générosité, la liberté et l'honneur. Des qualificatifs que nous pouvons aisément associer à nos personnes âgées.

Cet arbre était tout indiqué pour représenter notre thématique de 2021. Il pourra nous rappeler l'importance de nos aînés au Québec, non seulement lors de chaque 1<sup>er</sup> octobre, mais tout au long de l'année, alors qu'il prendra racine et deviendra « toujours présent ».

#### Par Olivia Bouffard, SAC TCARO





## Le mot de mamie



Albert Einstein a écrit : La valeur d'un homme tient dans sa capacité à donner et non dans sa capacité à recevoir.

Cette citation met bien en évidence ce que je pense du don de soi dont la majorité des aînés qui m'entourent font preuve à l'égard de leurs familles, de leurs amis et de leurs concitoyens.

Ainsi par le travail, le bénévolat, la disponibilité auprès des familles, le gardiennage, l'aide aux travaux domestiques, le temps consacré aux organismes : tout ceci est manifestement de l'implication dans notre société.

Et nos aînés sont présents dans plusieurs autres sphères de la vie communautaire, entre autres dans les cours, le perfectionnement, les ateliers de formation : quels bénéfices non seulement pour eux-mêmes, mais aussi pour les gens , jeunes et moins jeunes, qu'ils vont par la suite côtoyer.

En ce qui concerne une mamie, le temps consacré aux petits-enfants est vivifiant, valorisant et ressourçant. Oui cela demande de réaménager mon horaire en fonction des besoins de plusieurs familles. Mais cela veut aussi dire que je peux éveiller chez eux le goût de la lecture, le désir d'apprendre à faire du vélo ou encore leur esprit de création . Cette joie de voir de grands yeux devant celui qui découvre pour la première fois l'harmonica : quel beau sourire!!!!!

Rien ne peut remplacer les petits bras qui entourent notre cou avec en prime la question : C'est quand papy que tu vas me montrer à faire du pain? Ou encore : J'ai hâte de savoir tricoter

comme toi! Et il y a le partage de compétences comme : Eh papy, si on montait un meuble IKEA ensemble?

Une mamie a de l'expérience, du vécu et a su développer une expertise. De plus, elle sait offrir de la disponibilité, de la sensibilité et a un sens inné du partage. Quant au papy, il est un exemple de sagesse, de pondération et de réflexion. Et que dire de l'énergie qu'il manifeste à l'égard de tout un tas de projets.

Je crois sincèrement que tous les gestes que nous posons auprès de nos petits sont des signes d'amour et d'affection sans aucune mesure. On ne compte pas : on ne fait que donner.

Hier est derrière, demain est mystère, et aujourd'hui est un cadeau, c'est pour cela qu'on l'appelle le présent. Maître Oogway dans Kung Fu Panda

#### Par Isabelle Dupuis





## **Toujours présents**



Association québécoise des directeurs et directrices d'établissement d'enseignement retraités de l'Outaouais





deraux.ca

C'est sous le thème « Les aînés, toujours présents » que nous célébrons aujourd'hui la journée internationale qui nous est consacrée.

« Les aînés, toujours présents » c'est un atout précieux pour toutes les générations. Forts de nos expériences, nous sommes en mesure d'apporter l'expertise voulue et souhaitée au regard d'une société en mutation et à la recherche d'une nouvelle identité nonobstant nos cheveux gris ou blancs.

Dans chacun de notre coin de pays, nous avons su, par notre implication familiale, sociale, culturelle, sportive et politique, laisser nos traces et faire en sorte de travailler à bâtir une société meilleure. Soyons fiers de qui nous sommes, soyons fiers de ce que nous avons accompli au fil du temps.

Nous vous invitons donc à continuer d'être présents aussi souvent que vous le souhaitez. En 2021, nous, les aînés, avons beaucoup à apporter. Faisons-le avec détermination, enthousiasme, et ce, dans le respect de celles et ceux qui nous suivent. Comme l'a écrit Félix Leclerc « Vieillir en beauté et en sagesse...ne regrette pas de vieillir, c'est un privilège refusé à beaucoup ».

L'Aqdéro vous souhaite une merveilleuse journée consacrée à nous, les aînés.

« Les aînés, toujours présents », c'est encore plus vrai en 2021..

Par Lorraine Normand-Charbonneau, représentante de l'AQDÉRO à la TCARO et Paul Peterson, président à l'AQDÉRO

## **Capsule de Mme Longchamps**



Encore une fois cette année, c'est Marie-Josée Longchamps qui est la fière porte-parole provinciale de la Journée internationale des aînés.

Pour l'occasion, Madame Longchamps se déplacera parmi les différentes régions du Québec afin de promouvoir la journée et la thématique : Les aînés, toujours présents.

Afin d'écouter la capsule, rendez-vous sur la page Facebook de la TCARO <a href="https://www.facebook.com/tcaroutaouais">https://www.facebook.com/tcaroutaouais</a> Ou cliquez sur :

https://www.facebook.com/watch/?v=400223028370772

#### Un peu plus sur notre porte-parole

Née à Montréal, elle a fait ses études dans le domaine des arts, formée par des maîtres éminents dont monsieur Jean-Louis Audet, Sita Riddez, Henri Norbert, Paul Buissonneau, Jeff Henry, Alexandre Stuart, Christiane Pasquier, Léa Pool, Robert Favreau. Ses premières apparitions marquantes sur scène ont lieu au Théâtre du Plateau et au Gésù dans Anne Frank, oû elle tient le rôle-titre. À quinze ans, en 1963, elle débute à la télévision dans Rue de l'Anse et la série De Neuf à Cinq de Marcel Dubé. Elle anime ensuite Le Club des Jnobs à la SRC.

La suite sur : <a href="http://agencedianeriel.com/wp-content/uploads/2013/01/bio-marie-josee-longchamps-copie.pdf">http://agencedianeriel.com/wp-content/uploads/2013/01/bio-marie-josee-longchamps-copie.pdf</a>





# TCARO Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais

## Outaouais

## 215

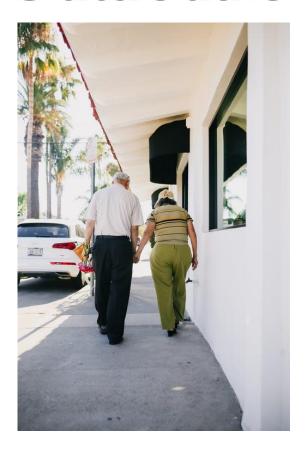
Deux, un, cinq : dans l'ordre ces chiffres font 215 et marqueront une importance capitale dans l'histoire du Canada quant à ses relations avec les Autochtones. Dorénavant, les enfants enlevés de leurs familles ne peuvent plus être oubliés et forcent une réflexion et un agir avec les Autochtones du Canada.

Les traitements abusifs dont je prends connaissance depuis la découverte des dépouilles de Kamloops me font penser aux atrocités subies par des enfants juifs sous la domination nazie (la shoah) pendant la deuxième guerre mondiale. Il faut faire la lumière totale sur ces pensionnats où vécurent ces enfants et réparer ce génocide culturel et religieux.

Je tiens à citer des paroles de l'ancien premier ministre John Alexander Macdonald à la Chambre des Communes, le 9 mai 1883 : « Les enfants indiens devraient être retirés le plus possible de l'influence de leurs parents, et la seule manière d'y arriver est de placer dans des écoles industrielles où ils acquerront les habitudes et les pratiques des Blancs. » ( Maka Kotto, 215, Le Journal de Montréal, lundi 7 juin 2021 p. 25 ). Ces mots de « génocide culturel et religieux » se résument dans le slogan « tuer l'indien dans l'indien » ( Anne Caroline Desplanques. Atrocités cachées par Ottawa. Le Journal de Montréal samedi 12 juin 2021, p. 5 )

Je copie quelques lignes du roman de Francine Ruel Anna et l'enfant – vieillard (Les Éditions Libre Expression, 2019, 199 p.). Dans ce roman, l'auteure parle d'une mère, Anna, qui cherche à faire le deuil de son enfant vivant, Arnaud. Ce dernier devenu itinérant vit dans la rue. Elle peine à le retrouver. Ses mots relatent la même détresse et souffrance que les familles des enfants autochtones ont dû vivre et vivent encore. Anna pense parfois au jour où elle sera devant le corps de son fils : « Il sera enterré près de son père ou encore incinéré et son urne sera hébergée dans une petite case pour l'éternité. Ce jour-là, Anna ressentira un peu de paix. Elle saura enfin où il loge. » (p. 86)

Par Gustaaf Schoovaerts, UQO



La Table de concertation des aînés et des retraités de l'Outaouais (TCARO) est financée par le Secrétariat aux Aînés du Québec, via le Ministère de la Santé et des Services Sociaux.

Santé et Services sociaux Ouébec 🍇 🕸

**Note:** Dans ce numéro, le genre masculin est utilisé pour alléger le texte, et ce, sans préjudice pour le genre féminin.





# TCARO Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais

## aînés Outaouais



Les aînés font partie intégrante de notre société. Les québécois vivent maintenant plus longtemps que jamais. En 2017 au Québec, ils constituaient près de 20% de la population (1,6 millions de 65 ans et plus sur 8,4 millions d'habitants) et ce taux continuera d'augmenter encore quelques années (3,4 millions de personnes ont plus de 50 ans). Qu'importe le nombre, les aînés constituent une part active de notre société. Ils contribuent au bien-être des familles, aux connaissances, au savoir-faire, à l'économie, au développement social.

Les aînés d'aujourd'hui ont façonné notre identité. Ils sont les gardiens de notre savoir. La richesse de leur expérience est profitable aujourd'hui et le sera demain. Il ne suffit pas de les entendre, il faut les écouter; parce que leur contribution est immense. Des aînés il y en aura toujours. Le présent comme l'avenir est porteur de ces gens qui ont imprégné le Québec de belles valeurs. Les aînés ne sont pas les derniers, ce sont les premiers.

LES AÎNÉS, TOUJOURS PRÉSENTS!