Info aînés Outaouais

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

Avril 2019

Hommage aux bénévoles de l'Outaouais

Notre région compte plus de 57 000 personnes ainées. Un nombre impressionnant, quoique moins de 20% de la population totale de l'Outaouais.

Toutefois, je suis persuadé que ces ainés représentent un pourcentage important des bénévoles actifs de la région ! Un chiffre et un apport considérable et unique.

Les bénévoles font la différence pour améliorer la qualité de vie de nos concitoyens. Un apport incommensurable pour les ainés isolés qui reçoivent une visite sporadique, pour les ainés qui ont besoin d'un transport pour aller à un rendez-vous médical, pour les ainés qui bénéficient d'un repas chaud à domicile, etc. Il ne faut pas oublier les ainés bénévoles qui œuvrent au sein des différents comités, conseils d'administration des organisations publiques, parapubliques et communautaires de l'Outaouais. Ces ainés contribuent de manière significative à faire de nos milieux de vie, des endroits uniques et privilégiés. Tous ces ainés, à leur façon, définissent et améliorent le niveau de vie, le mieux-être et le bien- être des ainés qui nous entourent et que nous représentons si dignement.

Le bénévolat fait une différence et je vous encourage à poursuivre vos actions si généreuses qui façonnent nos communautés.

MERCI aux bénévoles!

Pierre Cousineau
Président du Conseil d'administration

Le mois d'avril est le moment de l'année choisi pour souligner l'apport des bénévoles dans notre société et leur témoigner notre reconnaissance pour ce qu'ils et elles accomplissent. Ces personnes s'impliquent dans leur communauté pour améliorer le bien-être de leurs concitoyens. Par leur action, elles aident à créer et à préserver la société dans laquelle nous voulons vivre, nous ainsi que les générations futures.
Profitons de ce moment pour remercier toutes les personnes qui ont choisi de donner du temps pour renforcer notre communauté et améliorer notre qualité de vie. MERCI à ces bénévoles qui œuvrent, souvent dans l'anonymat, pour aider les jeunes, les aînés et toutes les personnes qui, à un moment ou un autre de leur vie ont eu besoin d'aide. MERCI aux bénévoles qui, avec leurs efforts, leurs compétences et leur créativité ont apporté leur aide généreuse à tant d'organismes dans notre région.
Lors de l'assemblée générale de la TCARO qui aura lieu le 3 juin prochain, nous honorerons des bénévoles dans le cadre du Prix Hommage Aînés Outaouais 2019 (pour l'événement 2018, consultez le site https://www.tcaro.org/actions/hommage-aux-bénévoles/).
Un comité soumettra au Secrétariat aux aînés le nom d'une candidature représentant la région de l'Outaouais pour recevoir le prestigieux Prix Hommage aux aînés. Cet honneur sera décerné à l'automne 2019 (novembre) par la ministre responsable des aînés et des proches-aidants au Parlement de Québec.
Le 17 avril aura lieu le FORUM 2019 de la TCARO. Ce Forum sert à identifier les principaux enjeux qui touchent les aînés de la région et à trouver des pistes de solution afin de déboucher sur des actions concrètes. La TCARO dans un premier temps a conduit à l'automne 2018 un sondage dont le rapport global est disponible https://www.tcaro.org/actions/forum-annuel/ .
Je me permets de remercier toutes les personnes qui, par leur générosité, font que notre société est meilleure.
Je vous invite à nous faire part de votre expérience en soumettant un court texte (300 mots) à bulletin@tcaro.org. Merci à toutes les personnes qui collaborent au bulletin. Vous l'enrichissez de nouvelles et de textes et apportez une réflexion toujours à-propos.
Robert Leduc, Président du comité du bulletin
https://www.tcaro.org/le-bulletin/

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

Le bénévolat en 2019

Nous avons besoin de bénévoles pour la Société protectrice des animaux, pour Zoologie Québec, pour Gîte Ami, pour l'AQRP, pour Gai Écoute, pour le Centre de pédiatrie sociale de Gatineau, pour Bénévoles Hôpitaux de Gatineau, pour la Maison Mathieu Froment-Savoie, pour l'Association des auteur(es), pour le Salon du livre, etc.

Comme moi, vous constatez que la demande est forte, on se rend bien compte que le bénévolat est une composante cruciale pour la société. Combien de fois entendons-nous cette phrase : « Si ce n'était pas de nos bénévoles, nous n'aurions pas réussi cet exploit ». On observe que les bénévoles sont nécessaires pour les pauvres, les enfants, les adolescents, les aînés, les malades, les artistes, les animaux et ainsi de suite.

Selon le Réseau de l'action bénévole du Québec, plus de 2,2 millions de québécois(es) âgé(es) de 15 ans et plus réalisent annuellement du bénévolat au Québec. Cela représenterait en salaire moyen un montant de 7 milliards de dollars. De plus, nous parlons ici de bénévolat auprès d'individus sans attache ou reliés à un organisme, ou bénévolat régulier ou sporadique. Cette constatation est de toute évidence assez remarquable et vaut plus que son pesant d'or.

Par conséquent, pourquoi faire du bénévolat : par plaisir, par intérêt, pour socialiser, pour développer un sentiment d'appartenance, pour réaliser un projet social, par devoir ou obligation personnelle ou familiale, pour aider, rendre service, redonner? Toutes ces raisons sont valables.

On dit souvent du bénévolat que c'est un acte d'amour, que c'est une histoire d'amour. En écrivant ce texte, je trouve que le sujet est stimulant et attirant. Alors, pourquoi ne fait-on pas de bénévolat? Vous me direz pour toutes sortes de raisons. J'aide mes parents, j'aide mes voisins, ma cousine, mon neveu, je m'occupe des petits-enfants, je suis à la retraite, je suis trop occupé, je poursuis une formation, je n'ai pas l'âme d'une mère Teresa, ainsi de suite. Toutes ces raisons sont aussi très bonnes.

Alors, je vous pose la question : lorsque vous aidez vos enfants, vos petits-enfants, est-ce du bénévolat? Lorsque vous amenez vos frères ou sœurs aîné(es) à un spectacle ou au restaurant pour leur changer les idées, est-ce du bénévolat? Lorsque vous faites la lecture aux petits à l'école primaire, est-ce du bénévolat? Lorsque vous lisez des histoires pour vos petits-enfants, est-ce du bénévolat? Lorsque vous amenez une voisine à son traitement de chimiothérapie, est-ce du bénévolat? Lorsque vous accompagnez votre neveu à son cours de piano, est-ce du bénévolat? Lorsque vous aidez votre maman malade à faire sa toilette, est-ce du bénévolat? Lorsque vous escortez un malade vers son dernier voyage, est-ce du bénévolat?
Moi, je crois que tous ces gestes sont remplis d'amour. Que ce soit pour un organisme ou un individu, les actes que vous accomplissez deviennent tous importants. Que je roule pendant deux heures pour aider mon enfant ou que je donne de mon temps pour écrire ce texte ou préparer une réunion, j'y mets tout mon cœur et cela m'apporte un sentiment de bien-être, de satisfaction. Je sais aussi que celui qui reçoit mon aide, ma tendresse, mes conseils, ma main tendue, mon expertise, l'apprécie tout autant que moi qui donne. Partager rapporte une gerbe de bonheur, de sérénité et de contentement.

Tout cela pour vous dire que le mot bénévolat fait peur à plusieurs, mais sans en être conscients, ils sont des bénévoles car ils agissent avec leur cœur et de ce fait, bonifient la vie de leur entourage.

Sylvie-Anne Gaudreau, Présidente
AQRP-Outaouais

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

Message de Steven MacKinnon

Le travail des bénévoles est indispensable dans notre communauté. Grâce à leur implication, ils et elles permettent d'améliorer quotidiennement la vie des citoyens ainsi que la qualité des services dispensés par les membres du personnel en mettant à profit leurs expériences et leurs talents. Leur respect, leur dévouement ainsi que leur compassion font une réelle différence auprès de nos aînés et de nos organismes communautaires. D'ailleurs, ce sont ces institutions qui font rayonner notre région par la générosité dont ils font preuve. Ils sont des piliers de notre communauté et nous sommes chanceux de pouvoir compter sur leur soutien et leur dévouement inconditionnel. Alors, il est primordial de continuer à conserver ce lien entre nos bénévoles et nos organismes de la région afin de nous assurer de leur mieux-être et de leur prospérité.

Je me joins donc à vous aujourd'hui pour souligner l'importance de leur travail ainsi que pour remercier chacun et chacune des bénévoles pour leur dévouement et leur implication, que ce soit au quotidien ou quelques fois par année. Merci de contribuer au tissu social de notre société, de faire la différence dans la vie des personnes que vous aidez et d'assurer le lien entre la population et les différents organismes!

Steven MacKinnon, Député de Gatineau

À nos bénévoles

Grâce à l'implication des bénévoles, l'association Les diabétiques de l'Outaouais a pu œuvrer depuis 30 ans dans la communauté afin d'accomplir sa mission qui est d'informer, sensibiliser et prévenir ses membres et la population outaouaise au sujet du diabète et encourager la prévention du diabète.

Ces personnes dévouées ont permis à l'association d'évoluer et d'être plus présente dans son milieu. Je profite de cette occasion pour remercier tous ceux qui ont œuvré auprès de l'association depuis le début ainsi que tous ceux qui y font du bénévolat. Ce sont des personnes généreuses. Annuellement, l'Association participe à l'Hommage aux bénévoles organisé par la TCARO lors de leur assemblée générale annuelle.

Ce 30ième anniversaire amène des changements auprès de l'association : déménagement, changement de nom (Diabète Outaouais), site Internet, etc. Le tout se fera par étape et vous sera dévoilé au fur et à mesure. Nous vous invitons à participer au Rallye 2019 qui aura lieu le 2 juin prochain, c'est la principale source de financement pour l'association. Pour plus d'information, veuillez nous contacter au 819 770-0442 ou sur le compte Facebook. L'assemblée générale annuelle aura lieu le 19 juin prochain. L'association est à organiser le 5ième Salon du diabète qui aura lieu en novembre prochain.

Comme toutes les associations, nous sommes toujours à la recherche de bénévoles afin de répondre à des besoins grandissants.

Permettez-moi de profiter de l'occasion afin de remercier toutes les personnes qui agissent comme bénévoles pour notre organisation et de remercier l'ensemble de tous les bénévoles de la région.

Martin Payer, Président
Les diabétiques de l'Outaouais (Diabète Outaouais)

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

Mon bénévolat

L'appel de la TCARO à présenter un témoignage sur le bénévolat m'a décidé de continuer de sortir de ma coquille de silence. Je suis un prêtre dispensé. J'ai eu la permission du Pape Paul VI de me marier, selon les règles disciplinaires de l'Église (le Droit canon). Les démarches pour obtenir cette dispense ont été entreprises sur conseil de mes supérieurs. Le document papal est arrivé quelques semaines après mon installation à Alma au Lac-St-Jean.

Assez rapidement, je me suis spontanément impliqué bénévolement dans des activités. Elles étaient majoritairement liées à mon travail d'enseignant et à mes engagements du passé : catéchèse aux adultes, célébration de la Parole, comité oecuménique. J'avais aussi des engagements bénévoles dans la société civile : club de cinéma. Mon déménagement à Hull pour commencer mes études doctrinales au Collège dominicain à Ottawa a arrêté le bénévolat. À notre installation dans notre maison à Cantley, paroisse St-Alexandre de Limbour, je me suis assez vite engagé bénévolement envers cette communauté chrétienne : homélies (officiellement nommé par Mgr Proulx, confirmé par Mgr Ebacher, non retiré par Mgr Durocher), préparation aux sacrements, formation religieuse, conseil de pastoral, comité des parents à l'école Massé. J'arrête l'énumération.

J'ai bénévolement participé à des comités de la municipalité : entre autres comité de jumelage de Cantley-Ornans, articles et C.A de *L'Écho de Cantley*. J'ai été impliqué au diocèse de Hull: comité de catéchèse, du mariage, conseil de Mgr Proulx, formation d'agents de pastorale et de diacres. Apres l'admission de ma belle-mère au CHSLD Champlain de Gatineau, j'ai œuvré bénévolement dans diverses activités de cette institution, surtout à la messe du lundi après-midi : lecteur, distribuer la communion à la messe et aux étages, assister les mourants, accompagner des malades à des rendez-vous, en l'absence du prêtre, présider des célébrations de la Parole, écrire des textes pour le bulletin. Installé à Cité-Jardin après le décès de mon épouse au CHSLD Champlain de Gatineau, j'ai continué mon bénévolat à cet endroit. En même temps, j'ai commencé à m'impliquer à la résidence Cité-Jardin: chant à la messe, lectures, distribution de la communion à la messe et dans les tours, sacrement des malades, jeux de cartes, textes pour le bulletin de la résidence, C. A. de l'Association des Aîné(e)s de Cité-Jardin Inc, conseiller de la tour 3 A. Il m'est aussi arrivé de présider gratuitement des funérailles. Lors de l'appel de la TCARO pour collaborer au bulletin de cet organisme, je n'ai pas pu refuser.

Je vous prie de noter que je n'ai pas énuméré exhaustivement mes engagements bénévoles. En scrutant les raisons de mon bénévolat, je dois conclure ce qui suit : je continue l'esprit, la tradition de ma grand-mère paternelle Bellekke (Barbara) et de ma mère Liene (Angelina). Pendant mes études universitaires, j'ai profité d'une bourse (non d'un prêt) des mieux doués. Je pense que je dois remettre par mon bénévolat une dette à la société. À bien y penser, je me demande si une grande partie de mon bénévolat n'est pas l'exercice normal, la continuation de mon engagement sacerdotal. Est-ce encore du bénévolat? En conclusion : le premier qui a profité de mon bénévolat : c'est moi.

Gustaaf Schoovaerts, UQO

Journée internationale des ainés 2019

Le thème de la Journée internationale des ainés 2019 (1 octobre 2019) a été inspiré de consultations faites par Mme Isabelle Daigle, ancienne conseillère et agente de recherche de la Conférence.

Le thème de la JIA de 2019 est donc : ***Des chemins de vie à découvrir.*** Le message de ce thème est de prendre le temps de découvrir la richesse des parcours de vie des personnes aînées.

Vous en saurez plus d'ici le printemps et vous aurez le matériel durant l'été.

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

Les proches aidants…

On entend souvent cette phrase : « Nous sommes tous des proches aidants » et lorsqu'on s'y arrête, on réfléchit. On pense à nos proches, à nos ainées, à nos enfants. Et là on se projette dans l'avenir, pour nous-mêmes. Y aura-t-il un proche aidant pour moi ? Serai-je le proche aidant de mon conjoint, de ma sœur ou d'un membre de ma famille ? Que vais-je faire si j'en ai besoin, que vais-je faire si on a besoin de moi ? Eh oui, on ne sait jamais ce que la vie nous réserve.

Les proches aidants sont devenus une source d'appui et de support pour la société d'aujourd'hui. Le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) a annoncé en mars 2018 sa stratégie nationale pour les proches aidants, récoltant plusieurs appuis, notamment la Conférence. En mars 2018, le Gouvernement du Québec a présenté à l'Assemblée nationale un projet de loi 176 qui modifie la Loi sur les normes du travail. Ce projet de loi introduit la notion de proche aidant. Il a finalement été adopté à l'unanimité en juin 2018.

Les proches aidants sont donc pris en compte de plus en plus, mais compte tenu de leur grande diversité, de leurs réalités, quels sont leurs besoins et quelles sont leurs principales revendications. Par définition, ils assurent volontairement des soins et des services sans rémunération à une personne de leur entourage ayant une ou des incapacités temporaires ou permanentes et pour laquelle elles ont un lien affectif. Les organismes Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) et les Appuis pour les proches aidants d'aînés contribuent à améliorer leur qualité de vie et à faciliter leur quotidien en veillant à ce qu'ils tirent pleinement profit des ressources mises à leur disposition.

Selon le mémoire qui a été mené par madame Sophie Éthier, Ph. D. gérontologie, professeure agrégée, de l'École de service social, Université Laval, le gouvernement devrait s'inspirer des principes généraux à contenus dans la Loi sur la reconnaissance de l'apport des aidants naturels du Manitoba pour élaborer ceux de sa stratégie québécoise. On y reconnaît :

1. Le lien qui unit le proche aidant à l'aidé.
2. L'importance de traiter les aidants avec dignité et respect.
3. La valeur économique et sociale de leur contribution.
4. L'importance de répondre à leurs besoins, au-delà de leur statut d'aidant.
5. L'importance de les considérer comme des collaborateurs et collaboratrices des fournisseurs de soins et de services étant donné leurs connaissances de l'aidé et leurs expertises.
6. La nécessité de les soutenir afin qu'ils puissent maintenir un bien-être physique, psychologique et social et participer à la vie familiale et communautaire.
7. L'importance qu'ils puissent bénéficier d'un bien-être économique de même que de la possibilité de prendre part à des activités d'emploi et de formation.
8. L'importance que les mesures de soutien qui leur sont destinés soient pertinentes, adaptées leurs réalités, et accessibles (Gouvernement du Manitoba, 2011).

Ainsi, le maintien à domicile de ces personnes aidées est grandement influencé par la capacité des proches aidants à répondre à leurs besoins. Or, bien que plusieurs proches aidants ressentent de la fatigue et un sentiment de fardeau, seulement certains d'entre eux utilisent les ressources d'aide. On rapporte plusieurs raisons à cette faible utilisation des services d'aide : la perception du proche aidant de ne pas avoir besoin de service, le manque de connaissance quant aux services disponibles, une perception négative envers les services, le sentiment de devoir gérer le problème soi-même, ou de mauvaises expériences antérieures avec les services. Une revue de littérature apporte quatre catégories de facteurs influençant l'utilisation des ressources d'aide chez les proches aidants, soit les facteurs liés au service (disponibilité, accessibilité, qualité, coûts, coordination des services, information, etc.), les facteurs personnels (genre, perception du besoin, perception du rôle de proche aidant…), les facteurs expérientiels (épuisement,

Les proches aidants... (suite)

expériences passées avec les services, modèle familial…) et les facteurs relationnels (dynamique avec la personne aidée, norme et valeur, conflits familiaux…). Malgré la connaissance de différents facteurs influençant l'utilisation des ressources d'aide, il ressort de cela que le problème n'est toujours pas réglé. De plus, il ressort un élément important pouvant influencer l'utilisation des ressources, les proches aidants se disent toujours peu informés sur celles-ci. Selon la Dr Sophie Éthier, « Une Stratégie nationale de soutien aux proches aidants serait incomplète sans la mise en œuvre de stratégies de communication permettant aux aidants de se reconnaitre et de connaitre les mesures de soutien et les services d'aide qui leur sont destinés. La ligne Info-aidants constitue à cet égard une excellente initiative à maintenir. Toutefois, trente années de recherche et d'intervention nous apprennent que lorsqu'on s'adresse spécifiquement aux aidants, ceux-ci ne s'identifient pas nécessairement comme tels et ont tendance à ne s'informer des services que lorsqu'ils éprouvent de la détresse ou sont déjà épuisés. Comment agir avec précocité? Nous pensons qu'une stratégie de sensibilisation sur le soutien à apporter aux proches aidants s'adressant à la population en général permettrait de rejoindre les aidants et leur entourage, multipliant ainsi les opportunités de transmettre des messages éducatifs et de prévention. Tout le monde a des proches aidants dans son entourage, souvent sans le savoir. Il suffit de pouvoir les reconnaitre pour leur apporter, chacun à sa façon, un certain soutien. Le soutien aux proches aidants doit devenir une responsabilité individuelle, sociale et collective. »

Recherche et rédaction de ce document :
Carole Poulin, assistante, CTRCA

Suggestion au CISSS Outaouais

Centre **intégré** de santé et de services sociaux de l'Outaouais
Je viens par la présente vous soumettre une suggestion à considérer afin d'améliorer l'accès aux services de santé en Outaouais.
Dernièrement, je me suis rendu à l'Hôpital de Hull (Gatineau) pour rencontrer un urologue en clinique externe. Le délai pour le rencontrer a été de 3 semaines. C'est pas si pire si on considère que c'est le temps des grippes. Le spécialiste en question (Dr Adamo) travaille à Hull les mercredis. J'ai présenté ma carte d'assurance-maladie au comptoir de la section où le rendez-vous avait été pris et on m'a informé que je devais avoir la carte grise de l'hôpital pour pouvoir avoir accès au docteur. Je suis passé à l'administration et j'ai obtenu une carte grise de l'Hôpital de Hull. Hier, j'avais un rendez-vous avec le Dr Adamo pour un examen plus approfondi de mes symptômes; le rendez-vous était à l'hôpital du secteur Gatineau. Je me suis présenté au comptoir; on m'a demandé ma carte santé et ma carte grise de l'Hôpital de Gatineau, que je n'avais pas. Alors j'ai dû me présenter à l'accueil pour obtenir le précieux document tout en présentant bien sûr ma carte santé.
Si les services administratifs des hôpitaux de l'Outaouais jouent tous aux cartes de cette façon, alors je comprends pourquoi l'accès aux services est si lent. Il serait si facile d'imiter l'Ontario, là où on demande aux patients de présenter leur carte santé, la même dans tous les hôpitaux de la ville d'Ottawa (intéressant!). Et le plus drôle, c'est que les informations santé sont facilement retrouvées peu importe l'hôpital, personne ne demande la fameuse carte grise. Un exemple à suivre.
Je sais qu'une des promesses faites par la CAQ est l'amélioration des soins de santé et qu'un hôpital a été promis pour notre région. Mais dans l'immédiat, les tracasseries administratives pourraient être résolues maintenant. Attendre un troisième hôpital me fournirait possiblement une troisième carte grise, mais l'accès aux services demeurerait lent ou plus lent. Devrais- je retourner en Ontario? Vous savez que depuis que j'ai fait transférer mon dossier au Québec, l'accès à un médecin en Ontario est maintenant difficile à obtenir. Merci à M. Barrette. Je me suis fait avoir et je suis frustré.

Michel Charbonneau

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

Un témoignage

Lors d'une activité organisée pour les aînés, j'ai rencontré Denise. Dès qu'elle a su à quoi j'occupais une bonne partie de mes semaines, elle s'est vidé le cœur.

Denise est très inquiète de ce qu'il lui reste d'avenir. Depuis que son mari est décédé il y a 5 ans, elle vit seule dans sa maison devenue un peu trop grande. Comme elle fait partie des 52% de personnes de la MRC où elle vit qui bénéficient du supplément de revenu garanti accordé aux personnes âgées à faible revenu, elle n'a plus les moyens de l'entretenir et sa maison se détériore lentement mais sûrement. Elle songe sérieusement à la vendre, mais il y a plus de 100 maisons à vendre dans sa municipalité. La maison de sa voisine est en vente depuis 8 ans maintenant…. Et ses revenus ne lui permettraient pas de déménager dans un de ces grands complexes beaucoup trop chers. Elle vient de lire un article sur la fermeture accélérée de petites résidences abordables… « C'est décourageant ! »

Oh, elle est pourtant bien dans sa maison. Sa santé est assez bonne et elle est encore capable de tondre le petit carré de gazon l'été et pelleter son perron l'hiver. Mais si elle tombait malade ou avait un accident ? Elle a appris dernièrement que la liste d'attente pour rentrer dans un CHSLD est de plusieurs mois et que l'accès aux soins à domicile n'est pas facile non plus. Elle ne veut pas que sa fille qui demeure à Chandler ait à la prendre en charge. Elle a déjà ses propres problèmes à gérer.

Elle a encore une petite voiture qui elle aussi vieillit. Mais depuis que sa voiture a dérapé sur une chaussée glissante il y a deux ans, elle ne veut plus conduire l'hiver, ça lui fait peur. Heureusement que le couple voisin l'emmène aux activités du club d'aînés de son village. Et qu'un organisme de sa région dévoué aux personnes âgées offre un service d'accompagnement par des bénévoles pour les courses. Mais ça demande de la planification pour prévoir les repas et elle a de moins en moins envie de le faire. « Des fois, la journée avant la sortie, il ne reste pas grand-chose à manger ! Et les bénévoles, ils sont pas beaucoup plus jeunes que moi ! Ils vont se fatiguer eux aussi ! Est-ce qu'il y aura de la relève ? »

Quand elle était jeune, dans son village on trouvait une épicerie, un boucher, une quincaillerie, un bureau de poste, une succursale de la Caisse qui n'est plus Populaire. « On pouvait faire toutes ses courses à pied ! » Tout ça a disparu. Même le guichet qui remplaçait la succursale a lui aussi disparu l'an dernier.

Denise a vraiment peur de l'avenir et je n'ai pas trouvé grand-chose pour la rassurer…

Ginette Rochon, Présidente
Table de concertation Aînés Papineau

ERRATUM

Dans le bulletin de février 2019, une erreur a été commise à la page 10 quant à l'auteur de l'article intitulé *La bienveillance*. Le crédit de l'article doit être attribué à **Bertrand Fortin**. Toutes nos excuses.

Robert Leduc
Président du comité du Bulletin.

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

FORUM 2019 DE LA TCARO

Au nom du président de la TCARO, Pierre Cousineau, et des membres du comité des enjeux, c'est avec plaisir que nous vous invitons à la quatrième édition du Forum annuel de la TCARO, version 2019, sous le thème : ***"Les enjeux des aînés".***

Quelques places demeurent disponibles.

Le Forum aura lieu le mercredi 17 avril 2019 de 9h30 à 15h30 au
Centre communautaire Père Arthur Guertin
16 Rue Bériault à Gatineau.
Un dîner sera servi.

Au cours de cette journée, nous traiterons des enjeux identifiés à travers les résultats du dernier sondage de l'automne 2018. Le programme détaillé de la journée vous parviendra ultérieurement .

Nous discuterons des enjeux suivants:

1. La **santé** des aînés (soutien à domicile, accessibilité des services, fin de vie, etc.)
2. Le **logement** des aînés (accessibilité aux logements adaptés et abordables, taxation municipale, accès des services favorisant le maintien à domicile, etc.)
3. Les **finances** des aînés (impôts, comportement des banques, etc.)
4. Le **transport collectif** pour les aînés (abordable et accessible, en région urbaine et rurale).

Une présentation du plan d'action régional sur la maltraitance et l'intimidation sera également offerte par la Coordonnatrice régionale de la maltraitance chez les aînés en Outaouais, Mme Marie-Pier Macameau.

De plus, le Centre de justice de proximité de l'Outaouais fera une présentation sur les droits des grands-parents, enjeu identifié en priorité dans notre récent sondage.

Nous vous demandons de **confirmer votre présence avant le 10 avril** prochain en écrivant à l'adresse courriel suivante: forum2019@tcaro.org . Vous devez préciser à **quel enjeu vous désirez participer** lors des sessions de travail, soit l'enjeu #1, 2, 3 ou 4, décrits ci-haut.

Nous réservons jusqu'au 10 avril 2019 sept (7) inscriptions par Tables locales/MRC, dix (10) inscriptions pour la Table locale de Gatineau, trois (3) inscriptions par organismes membres de la TCARO et trois (3) inscriptions pour les organismes partenaires de la TCARO, soit le CISSS de l'Outaouais, l'APPUI-Outaouais, Centre CONNEXIONS, La Corporation des aînés de l'Outaouais et le CAVAC-Outaouais .

Après cette date, les places seront assignées sur la base du "premier arrivé, premier servi".

Au plaisir de vous rencontrer le 17 avril prochain!

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

PRÉSÂGES

Les Rendez-vous annuels Vieillissement et santé mentale

Le 7 mai prochain, avec une collaboration entre PRÉSÂGES et la TCARO, une formation unique sera offerte aux bénévoles et professionnels qui gravitent auprès des aînés, ***Vieillissement et santé mentale***.

Vieillissement et santé mentale

Si une personne sur cinq vivra de la détresse mentale au cours de sa vie, qu'en est-il des quatre autres? Cette journée de formation et de ressourcement, dédiée aux bénévoles engagés auprès des aîné.e.s, souhaite clarifier les fausses croyances encore tenaces et fournir des outils pour maintenir l'équilibre psychologique et renforcer la résilience face aux épreuves de la vie.

Par des exposés théoriques sur les composantes de la santé mentale, ajoutés à des ateliers pratiques et des échanges enrichissants, cette formation vous outillera pour passer de la connaissance à l'action. Savoir reconnaître les subtilités de la santé mentale permet d'accueillir et d'accompagner avec plus assurance une personne aînée faisant face à une situation qui risque de fragiliser son équilibre mental ou qui montre des signes de détresse psychologique.

• Comprendre • Maintenir • Prévenir • Accompagner •

À travers ces quatre grands thèmes, vous vous familiariserez avec les astuces pour « muscler » la santé mentale et ainsi mieux affronter les impacts de certaines des situations et des épreuves qui peuvent survenir au cours du vieillissement : deuil, déménagement, maladie, sentiment d'inutilité, solitude, précarité financière, isolement, discrimination, âgisme, auto-âgisme, etc.

OBJECTIFS

• Comprendre la santé mentale et clarifier les fausses croyances.
• Découvrir les astuces pour maintenir une bonne santé mentale.
• Être sensibilisé aux enjeux qui menacent l'équilibre mental.
• Se familiariser avec les bonnes pratiques d'accompagnement.
• Identifier les attitudes qui nuisent et celles qui soutiennent.

Merci au Mouvement santé mentale Québec et à ses membres!

Le contenu de cette formation a été développé en complicité avec le Mouvement santé mentale Québec qui œuvre à la promotion de la santé mentale et fait connaître les astuces futées pour la maintenir et la renforcer.

Soutien financier exceptionnel

Pour leur 20e anniversaire, les Rendez-vous annuels-Présâges peuvent vous offrir leur formation au ***prix exceptionnel de 20$*** grâce au soutien financier du Gouvernement du Québec et la complicité du Secrétariat aux aîné.e.s et du Réseau de l'action bénévole du Québec. Ensemble nous reconnaissons la valeur des bénévoles et de l'œuvre qu'ils accomplissent pour nous offrir une société où il fait bon vivre.

INSCRIPTION

sécurisée: https://app.billetsenvrac.ca/fr/events/1276

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

Le troisième héritier

« Papa, réveille, on n'est pas deux mais trois! » Voilà ce que ma fille, Anne-Line, me lance pour me faire comprendre la constatation qu'elle doit faire en analysant l'état de recherche concernant la succession de sa sœur, Godeleine, décédée.

En effet, au fur et à mesure, des données obtenues, on détecte qu'il y a moi et elle, seuls survivants, et le gouvernement fédéral et provincial. Nous découvrons qu'il y a des règles et des normes qui nous font poser des questions pour ne pas dire plus. Comme elle travaillait dans un CPE avec des enfants du groupe juste après la pouponnière, elle montrait des signes de faiblesse dans le dos. Elle devait fréquemment lever les enfants pour des soins. Un conseiller lui propose de prendre des REER car il prévoyait qu'elle ne travaillerait pas jusqu'à l'âge de la retraite, sans doute pour des raisons de santé. Elle a suivi ce conseil. Elle participait à un régime de retraite même lorsqu'elle était en arrêt de travail pendant sa maladie.

Pendant une consultation, un fonctionnaire nous annonce la norme concernant son REER : « Comme il n'y a pas de mari ni d'enfant et comme vous avez dépassé l'âge de prendre des REER, et comme sa sœur n'y a pas droit non plus, nous considérons qu'elle a tout retiré d'un coup quelques minutes avant sa mort. » J'avoue que ce n'est pas évident d'encaisser cet annonce au début d'un deuil. Selon les informations obtenues, pour les montants en cause, les gouvernements prendront, grosso modo, entre 45 %et 50%. Il est clair que l'impôt en prenne mais à cause de son décès à 47 ans, il nous semble qu'il y a excès. Les avantages promis du REER ne s'appliquent pas à cause de sa mort prématurée. Y-a-t-il des changements à faire? Ce que nous ne savons pas est la raison pourquoi ce qui lui restait à rembourser de son emprunt pour l'achat de sa maison devient un revenu imposable. On aurait facilement pu enlever ce montant de sa réserve REER. Encore une fois, la mort lui enlève des avantages et profite aux gouvernements. Une autre difficulté à comprendre! À peine quelques jours après sa mort, on apprend qu'elle avait été déclarée invalide. Par la suite, on reçoit du gouvernement provincial une somme rétroactive que nous devons, presque dans sa totalité, remettre à son assurance. Pourquoi ces deux institutions n'auraient-elles pas pu convenir entre elles?

Il est donc possible lors d'une succession qu'il y ait un héritier de plus. Est-il pensable à établir d'autres normes en cas de mort prématurée? Sa mort est-elle punie? Des mots du notaire nous viennent à l'esprit : « La mort coûte cher! »

Gustaaf Schoovaerts, UQO

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

Santé et Services sociaux Québec