Info aînés Outaouais

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

Avril 2020

Dans un premier temps, au moment où j'écris ces lignes, je ne traiterai pas de l'actualité, soit la Covid-19. Vous avez été inondés d'information au point de créer parfois des mouvements de panique. Tel que souhaité par Albert Camus dans son roman *La peste,* espérons que les gens soient solidaires et agissent avec beaucoup de civisme dans ce moment d'adversité.

Ceci étant dit, le mois d'avril est dédié à une valeur importante de notre société; soit le bénévolat. Le Bulletin traite annuellement de ce sujet https://www.tcaro.org/le-bulletin/.

C'est quoi le bénévolat? Le bénévolat est une activité non rétribuée et librement choisie qui s'exerce en général au sein d'un organisme sans but lucratif (OSBL). L'étymologie du mot vient du latin «benevolus» qui signifie «bonne volonté». Se sentir utile et faire quelque chose pour autrui est le moteur des bénévoles, lesquels s'impliquent dans des domaines d'activité sans rémunération dans différents domaines.

Le bénévolat est reconnu comme un agent économique de notre société. L'engagement bénévole est une valeur importante de notre société. Les bénévoles permettent à notre société d'être meilleure.

La TCARO a dans son mandat de faire reconnaître le bénévolat des aînés dans la région de l'Outaouais. Pour ce faire, à toutes les années, la TCARO invite ses associations membres de soumettre la candidature d'une personne afin de reconnaître les gestes exemplaires. Vous trouverez sur le site des souvenirs https://www.tcaro.org/actions/hommage-aux-benevoles/.

En 2019, la TCARO a soumis le nom de madame Gravel pour le prix Hommage aux bénévoles remis par la Ministre des aînés.

Encore cette année, l'édition 2020 du **Prix Hommage Aînés** se tiendra le mercredi 4 novembre 2020, de 16h à 18h. https://www.quebec.ca/gouv/reconnaissance-prix/prix-hommage-aines/

Le processus de mise en candidature sera transmis aux associations membres afin de soumettre les candidatures. Les candidatures ne sont pas restreintes aux membres de la TCARO elles doivent passer par la TCARO. Un comité sélectionnera parmi les candidatures reçues la personne qui représentera l'Outaouais. Il est primordial de reconnaître les gestes remarquables de bénévolat. Ils permettent d'améliorer le sort de nos concitoyens plus vulnérables.

Ces personnes, les bénévoles, viennent en appui au personnel des OSBL qui œuvrent pour l'amélioration du bien-être de l'ensemble des aînés.

Chapeau à tous les bénévoles!

Robert Leduc
Président du conseil d'administration de la TCARO.

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

TROUVE TON STYLE SUR JEBENEVOLE.CA

Pour la Semaine de l'action bénévole 2020, la Fédération des centres d'action bénévole du Québec désire montrer le côté chic du bénévolat. Par chic, on entend l'élégance des bénévoles où leurs gestes sont empreints de courtoisie et de bonté. Chic où les bénévoles sont gracieux en donnant sans rien attendre en retour. Chic dans le sens de généreux comme dans l'expression « Un chic type, une chic fille ». Chic en marquant le plaisir, la satisfaction que les bénévoles ressentent en posant leur geste de don de soi.

La Semaine de l'action bénévole est l'occasion de célébrer et de reconnaître nos bénévoles. Profitons-en pour le faire chiquement puisque les bénévoles le méritent !

LE VISUEL

Tout comme le noeud papillon, l'action bénévole ne se démode jamais et elle est accessible à tous - jeunes, aînés, hommes, femmes, enfants, de toutes origines, de tous les milieux et dans toutes les communautés.

Les quatre carrés de couleur formant un plus grand carré témoignent de la force de s'unir autour de l'action bénévole et de l'esprit de groupe dégagés par les bénévoles. Le plus grand carré quant à lui souligne la stabilité et la solidité des communautés issues des actions quotidiennes des bénévoles qui y oeuvrent.

TROUVE TON STYLE !

Chaque année, c'est pareil : Il y a des nouvelles tendances et nous perdons un temps fou à trouver le style qui nous conviendrait le plus. Ne vous cassez plus la tête : bénévoler, c'est chic mur-à-mur et ça ne se démode jamais ! Il y en a pour tous les goûts, partout au Québec – plaisir garanti ! Alors prenez deux minutes et trouvez votre style sur le site jebenevole.ca. C'est gratuit et surtout c'est chic !

À chacun son style de bénévolat, telle est la force de l'action bénévole et de ses acteurs.

À vous de trouver votre style !

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

Un bénévole d'exception!

L. Pierre Cousineau reçoit
la Médaille du Lieutenant-gouverneur du Québec

Nous sommes heureux de vous annoncer que M. L. Pierre Cousineau s'est vu décerner la Médaille du Lieutenant-gouverneur du Québec pour son extraordinaire implication sociale auprès des aînés.

La Table de concertation des aînées et retraités de l'Outaouais (TCARO) a récemment soumis la candidature de M. Cousineau, ancien président de la TCARO et de l'ANRF, afin de recevoir cette prestigieuse reconnaissance.

À cause de la situation du Covid-19, il n'y aura pas de cérémonie publique de remise des médailles pour honorer M. Cousineau.

Toutes nos félicitations à M Cousineau et nous le remercions pour son implication dans la société outaouaise.

Pour votre information,voici le texte que le Lieutenant-gouverneur du Québec a publié pour rendre hommage à M. Cousineau " Pierre Cousineau est un bénévole d'exception ! Les aînés de l'Outaouais et du Québec ont bénéficié et continueront longtemps de bénéficier des résultats de l'engagement indéfectible et profond dans la défense de leurs droits.

Déterminé il n'a jamais hésité à faire des alliances pour répondre aux besoins des aînés et négocier fort énergiquement avec le Gouvernement et ses représentants."

Robert Leduc
Président du conseil d'administration de la TCARO

Décès de Patrick Riopel

J'ai le regret de vous annoncer le décès de monsieur Patrick Riopel suite à un accident de ski. Sa grande forme était légendaire et c'est en faisant un sport avec ses petits-enfants qu'il nous a quittés.
Il a œuvré au sein de l'AQRP pendant 16 ans, dont 10 ans, à la présidence. Il se donna entièrement à la défense des droits et des intérêts des aînés.
De plus, il fut président de la Table de concertation des aînés de l'Outaouais et représentant de l'Outaouais à la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec.
Il a été récipiendaire du prix Hommage Aînés du gouvernement du Québec, récipiendaire de la Médaille du Lieutenant-gouverneur pour les aînés et récipiendaire d'un certificat de reconnaissance de l'AQRP.
De plus, il a été entre autres, conseiller municipal et président de la commission des travaux publics de sa ville.
Nous disons donc adieu à un homme qui a, tout au long de sa vie, mis ses talents au service de sa communauté et au bien-être des citoyens.
Voici une petite capsule pour vous faire connaitre une autre facette de M. Riopel. Pour visionner, cliquez ici: Capsule

Sylvie-Anne Gaudreau
Présidente de l'AQRP – Outaouais et
Secrétaire du CA de la TCARO

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 le 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 ici l'énumération.

J'ai bénévolement participé à des comités de la municipalité : entre autres, comité de jumelage de Cantley-Ornans, articles et CA 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. Après 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 : lectures, 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, CA 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

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

Hommage aux bénévoles

Hommage aux bénévoles de l'Outaouais

Notre région compte plus de 61 000 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!

Marc Desjardins
Directeur général de la TCARO

Proches aidants, bénévoles ?

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 Appuispour 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 rédigé par madame Sophie Éthier, Ph. D. gérontologie, professeure agrégée de l'École de service social de Université Laval, le gouvernement devrait s'inspirer des principes généraux contenus dans la Loi sur la reconnaissance de l'apport des aidants naturels du Manitoba pour élaborer ceux de sa stratégie québécoise.

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

Proche aidants... (suite)

On y reconnait :

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 données 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 destinées soient pertinentes, adaptées à 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, 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. »

Source : Les proches-aidant du Québec (site WEB)

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

Les relations vraies

Vive les relations vraies, gagnant-gagnant

Les maux nous regardent tous avec leurs grosses lunettes noires, mais il y en a certains parmi nous qui ont le don de les troquer par des mots et des lunettes qui laissent danser vos yeux avec le soleil.

J'aime croire que je suis un de ces chanceux qui ont le privilège d'œuvrer auprès des aînés et des proches aidants. En tant qu'animateur de groupes de paroles, pour la Table autonome des aînés des Collines et plus particulièrement comme responsable du projet SOS proches aidants, toutes mes journées en sont d'apprentissage où j'endosse le rôle d'apprenti-sage !

La richesse de nos échanges, la qualité d'âme, la complicité dans le respect et la chaleur humaine sont toujours à l'ordre du jour ; vous pouvez me traiter d'égoïste, je bénéficie intensément de ces relations sur un mode gagnant-gagnant avec les aînés qui m'ont apprivoisé au-delà du fait que j'ai les cheveux teints en rouge et que je suis un slammeur donnant des spectacles dans les bars. Souvent, j'ai trouvé plus d'ouverture d'esprit chez des gens de 75 ans que chez ceux de 20 ans !

Établir des relations vraies est un art, qui demande de la confiance en soi mais aussi une certaine dose de vulnérabilité où on ose se montrer à l'autre avec ses fragilités, ses failles mais aussi avec sa soif inextinguible d'émerveillement. Et ces émerveillements, ces feux d'artifice pour l'âme je les dois, au quotidien, aux personnes aînées que je côtoie, que j'appelle pour le suivi, dans une confiance réciproque où l'on ne se prend pour acquis.

Vous aurez compris que je me sens bien dans ma peau, dans mon rôle parce que j'apprends à votre contact, je parfais mon esprit et ma joie de vivre et je sais que je donne en retour des sourires-baumes, une écoute active, curieuse bien que professionnelle et qu'il n'y a pas de différence entre moi qui ai 56 ans et vous qui en avez entre 65 ou 85. Au-delà de tout calcul et logique et ordre, il y a quelques fois cette magie où la communication devient une communion, où l'on apprend sur l'autre et sur soi dans ces contacts intergénérationnels. Au plaisir d'apprendre à mieux vous connaître !

Josué Jude Carrier,
Table autonome des aînés des Collines

AIDE AUX ORGANISMES POUR L'INSCRIPTION ET LE RECRUTEMENT DES BÉNÉVOLES VIA LA PLATEFORME

JEBENEVOLE.CA

À tous les organismes de la région, nous tenons à vous rappeler que les Centres d'Action Bénévole de **Gatineau et de Hull** ainsi que le Centre Action Génération des aînés - **Vallée de la Lièvre** sont là pour vous aider et vous supporter ne cette période difficile afin de faciliter le recrutement de bénévoles ainsi que l'inscription de votre organisme à la plateforme Jebenevole.ca

Nous vous invitons à inscrire vos organismes sur la plateforme Jebenevole.ca ou à nous laisser le faire pour vous, vous pouvez :

- Inscrire vous-même votre organisme, placer vos offres et les bénévoles inscrits pourront vous contacter directement https://www.jebenevole.ca/
- Inscrire votre organisme sans placer d'offres
- Contacter l'une des responsables dans l'un ou l'autre des organismes afin qu'elle fasse l'inscription et au besoin la gestion des offres.

Centre d'Action Bénévole de Gatineau : commcabg@videotron.ca	Valérie Chantigny 819-568-0747 poste 107
Centre d'Action Bénévole de Hull : jebenevole@benevoles-outaouais.org	Stéphanie Meunier 819-778-2900 poste 24
Centre Action Génération des Aînés : coordoservicescaga@videotron.ca	Lise Béland 819-281-4343 poste 103

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

COVID-19

La vie à deux mètres de distance
CHRONIQUE / Voilà qu'on doit se terrer chez nous.

Éviter le plus possible les contacts sociaux.

Ne sortir qu'en cas de stricte nécessité.

Au temps du coronavirus, on est en train d'apprendre à vivre à une distance d'au moins deux mètres de nos concitoyens.

Nous avons tous assimilé le concept de « distanciation sociale » en un rien de temps.

À court terme, c'est une nécessité pour ralentir la pandémie.

Mais tout à l'idée de se protéger des gouttelettes infectées, on réalise à peine que le coronavirus est en train de transformer notre mode de vie. Peut-être pour longtemps.

On passe d'un monde hyper connecté à une société cloisonnée, où les rapports d'humain à humain sont réduits au strict minimum.

Et ces mesures extrêmes qu'on adopte dans l'urgence risquent d'avoir des contrecoups durables.

Comme d'accentuer l'isolement des plus vulnérables.

Je pense aux personnes âgées, une tranche d'âge qui vit déjà les contrecoups d'une autre épidémie : celle de la solitude.

Il y a là un paradoxe. Car la solitude aussi est dommageable pour la santé. Autant que fumer 15 cigarettes par jour, ont établi des chercheurs.

En outre, le sentiment d'isolement compromet la capacité du système immunitaire à combattre… les infections. C'est bon de le signaler ces jours-ci.

Je pense au gouvernement Legault qui a exhorté les gens de 70 ans et plus à rester à la maison.

Marc Desjardins, directeur de la table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais, n'est pas contre.

Sauf que cette mesure de confinement pourrait accentuer le sentiment d'isolement « de centaines, voire de milliers d'aînés de la région. Avec des conséquences qui peuvent être assez graves », craint-il.

C'est une barrière « supplémentaire » pour des gens âgés qui vivent déjà un isolement géographique ou social. Qui sont parfois trop vieux pour conduire. Qui dépendent cruellement des autres pour faire leurs courses ou les transporter à leur rendez-vous médical.

Ceux-là, nous rappelle M. Desjardins, vont souffrir plus que les autres du confinement. Ceux-là seront les premiers à payer si jamais les ressources du système de santé sont toutes mobilisées par la pandémie. Ceux-là encore seront les premiers à payer si leurs rentes sont affectées par la déconfiture des marchés boursiers.

« C'est sans compter que les réseaux d'entraide, chez les aînés, sont bien souvent constitués… d'aînés. On a vraiment une réflexion à faire sur notre structure d'entraide communautaire » poursuit M. Desjardins.

L'antidote ?
« Il faut insuffler de l'entraide et de la synergie au tissu social, et peut-être instaurer une ligne d'aide 2-1-1 comme à Montréal » suggère Marc Desjardins.
Autre suggestion?
Offrir à votre voisin âgé d'aller faire ses courses. En respectant, bien sûr, la « distanciation sociale ».
Il faut être de son temps.

Extrait du quotidien LeDroit du 17 mars 2020
Par Patrick Duquette

COVID-19: guidance for residential care, supported living and home care (2020)

Public Health England publie de nouvelles directives sur la manière de maintenir la prestation de soins en cas d'épidémie ou de transmission généralisée de la COVID-19. Il précise ce qu'il faut faire si des travailleurs ou si des patients ont des symptômes. Les directives s'adressent aux prestataires de soins en établissement et à domicile.

Source : Public Health England

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

COVID-19

Ce que vous devez savoir. Ce que vous devez faire pour protéger votre santé et la santé des autres!

Guide autosoins (cliquez sur ce lien)

Un guide torontois en français pour aider les aînés confinés à leur logement.

Une initiative de Mélanie Guillaume

Le confinement à l'intérieur est plus compliqué pour les aînés: voici un guide de technologies et de services en ligne pour les aider à communiquer avec leurs proches et vivre presque normalement.

La graphiste torontoise Mélanie Guillaume (qu'on connaît aussi comme chanteuse) a créé, avec des amis, un *Guide d'aide à la technologie pour les aînés* durant la quarantaine imposée par la lutte au CoViD-19

Le document PDF, accessible en ligne, « n'a pas la prétention d'être parfait», dit-elle à *l-express.ca*. «Il sera sûrement mis à jour et affiné au fur et à mesure. »

Pratico pratique

Elle précise que « le guide est uniquement à but informatif. Il a été créé dans le cadre d'une initiative citoyenne et ne sert en aucun cas de levier publicitaire pour les entreprises et les contenus qui y sont référencés. »

Le Guide aborde des sujets comme les tentatives de fraudes contre les aînés, l'initiation à la technologie et aux meilleures sources d'information, comment faire ses courses, trouver divers services, traiter avec sa banque en ligne, communiquer avec ses proches, se divertir, etc.

Dans chaque section du Guide de 34 pages, des hyperliens mènent vers les institutions et commerces les plus utiles dans le contexte actuel.

Briser l'isolement

La quarantaine est plus compliquée pour les aînés, croit-elle « Beaucoup ne savent pas utiliser les moteurs de recherche et ne savent pas où trouver les informations. C'est facile pour notre génération de s'adapter, de commander en ligne, mais pour eux, ce n'est pas évident. Parfois ils ne savent même pas que ces services existent. » Elle-même se retrouve seule en isolement , car son fiancé est dans un autre pays. « Alors si je trouve que c'est parfois très dur de se retrouver seule, je n'ose pas imaginer ce que c'est pour les aînés s'ils ne savent pas utiliser Skype, Facetime et autres outils d'appel vidéo. »

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

COVID-19

Encore la technologie

Le Bulletin de février dernier traitait de la technologie et de l'adaptabilité des personnes à ces outils (https://tcaro.org/data/documents/Bulletin-Fevrier-2020-final.pdf.

Pour beaucoup de personnes, *la vie est un long fleuve tranquille* (citation tirée du film réalisé par Étienne Chatillez). Mais en mars 2020, un événement majeur est venu perturber la vie des terriens : le virus Covid-19. Et ce n'est pas un virus informatique mais un parasite des cellules qui ne peut pas vivre par lui-même et qui a besoin d'une cellule hôte pour se reproduire.

Cette particule invisible est venue perturber nos vies. Et actuellement, plus que jamais, notre faculté d'adaptation est sollicitée de tous les côtés. L'être humain est un animal social et nous vivons présentement un confinement qui modifie largement nos habitudes de vie pour échanger avec les autres, pour pouvoir se nourrir et se soigner, se divertir pour éloigner la solitude et repousser la sensation d'isolement. Un très grand effort est demandé à la population en général, laquelle comprend une strate de personnes âgées de 70 ans et plus. Afin de suivre les consignes pour se protéger de la contamination, ces dernières doivent utiliser des moyens technologiques pour garder contact avec parents et amis et pour entretenir les éléments essentiels à une qualité de vie souhaitable pour tous. C'est vrai que nous devons vivre actuellement en confinement mais surtout pas vivre en isolement.

Plusieurs commerces n'acceptent pas le paiement en billets de banque et exigent plutôt l'utilisation de plastique. On voit ici que le virage technologique s'est accéléré depuis l'entrée en scène du virus Covid-19.

On peut déjà prévoir que cette pratique deviendra la norme très bientôt. Même pour l'envoi de cartes vœux et pour toute correspondance, il est souhaitable de nous habituer à envoyer des courriels, des textos ou utiiser toute autre application afin de garder et d'entretenir nos relations avec les autres. Les consultations médicales peuvent se faire à distance. Je ne réfère pas ici aux recherches d'information médicale dans Internet mais plutôt aux consultations médicales en temps réel auprès de vrais médecins.

Tous ces changements ne sont-ils pas radicaux? J'espérais qu'ils s'opèrent sur une période de temps suffisamment longue pour que l'adaptation ne soit pas brutale. L'arrivée de ce virus et l'obligation de confinement nous poussent à revoir certaines habitudes et à développer d'autres habiletés, technologiques cette fois.

Soyons à l'affût, soyons solidaires; saluons nos voisins de la fenêtre; téléphonons à nos parents et amis. Gardons-nous informés en consultant, entre autres, Québec.ca/coronavirus. Dans le site Web, il y a beaucoup d'information mise à jour régulièrement, dont un petit guide utile à consulter en cliquant sur le lien guide auto soins. Si vous êtes une personne non confinée obligatoirement (69 ans et moins), vous pourriez faire votre action de bénévolat en aidant, tout en respectant les consignes, les personnes de plus de 70 ans qui sont isolées. L'isolement est un très grand fléau, qui n'a d'égal que le coronavirus.

Robert Leduc

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

COVID-19

Depuis que je suis adolescente, je fais des listes, de toutes les sortes. Encore aujourd'hui, j'en fais et plusieurs, comme la liste d'épicerie, la liste des menus de la semaine, la liste des nouveaux livres à acheter, de spectacles à voir, de tâches à accomplir dans mon bénévolat, la liste de cadeaux, de cartes et de lettres à poster et ainsi de suite. J'aime faire des listes et comme dirait ma belle-sœur psychologue, c'est rassurant les listes, du moins pour moi. Mes listes n'ont aucune date d'échéance ou date butoir sauf si nécessaire évidemment. J'éprouve un immense plaisir à biffer les items. J'ai le sentiment du devoir accompli. De plus, je m'assure autant que faire se peut de ne pas oublier les choses importantes, urgentes, primordiales, nécessaires ou capitales tout autant que celles mineures, minimes ou légères. C'est comme une garantie anti-stress.

En ce temps bien particulier, j'en ai une nouvelle : ma liste d'appels journaliers pour briser l'isolement, la solitude de ma famille, mes ami(es), mes collègues, mes connaissances et même mes voisins. De plus, j'y ajoute certains jours mes salutations aux marcheurs de mon quartier. C'est en marchant en ce temps de confinement que je me suis aperçue qu'une bonne proportion de mon quartier était composée de retraités, des mamies et papis comme mon époux et moi. Maintenant tous ces gens se saluent comme lorsque l'on fait de la randonnée pédestre ou du vélo. Les gens sont sociables et heureux malgré cette pandémie. Le fait de prendre l'air, de marcher, de voir des gens même à quelques mètres de distance stimulent nos endorphines, en particulier la dopamine, qui représentent l'hormone naturelle du bonheur de l'être humain; un médicament anti-stress naturel, pour garder la forme physique et mentale Mon beau-frère veuf depuis neuf mois, prend sa marche journalière et découvre de nouvelles personnes dans son quartier, des veufs, des veuves, des couples, de nouveaux endeuillés, des gens inquiets, positifs, philosophes et cette activité quotidienne le nourrit dans cette période de disette.

J'ai deux autres listes à vous proposer : ma liste de sujets d'écriture et ma liste de rêves. Pour moi lire et écrire est aussi important que boire et manger et cela depuis que je sais lire et écrire. C'est important pour notre cerveau, garder notre mémoire vive, enrichir notre vocabulaire, vivre dans le moment présent, être créatif, découvrir de nouveaux mondes dans nos recherches, etc. Jeter sur papier nos joies, notre colère, nos frustrations, notre bonheur, notre tristesse, nos manques, nos intérêts, c'est un pur moment de grâce, on se sent mieux, plus serein, c'est comme vider son sac dans l'intimité. Que dire de la liste de nos rêves, grands et petits, tellement importante, je dirais primordiale à tout âge car rêver, c'est le moteur de notre vie. Après la Covid-19, nos rêves seront probablement différents. Nos choix entre la croisière ou l'escapade à l'Île d'Orléans, souper dans un restaurant gastronomique à gros prix ou un souper au spaghetti et vin rouge entre amis, la télé ou une promenade dans le quartier…….

Bon confinement, bonnes listes et bonne réflexion !

Sylvie-Anne Gaudreau,
Présidente de l'AQRP Outaouais et Secrétaire du CA de la TCARO

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

COVID-19 english information

To help our English speaking readers, the comity had decided to insert within this April 2020 issue, some links provided by CISSS-Outaouais about Covid-19.

1. The general message from the Provincial Government:
https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-A-on-se-protege.pdf
1a Washing hands simple and effective
https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-207-05A.pdf
1b Desinfecting your hands
https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-207-07A.pdf

2. Respiratory hygiene –
https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-207-01A.pdf

3. Avoid contact – stay inside, stay home, remain 2 metres away from others when waking, grocery, etc.
https://www.quebec.ca/en/health/health-issues/a-z/2019-coronavirus/
4. Self-care Guide :
https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/19-210-30A_Guide-auto-soins_anglais.pdf?1584985885

5. Answers to questions about Coronavirus (COVID-19
https://www.quebec.ca/en/health/health-issues/a-z/2019-coronavirus/answers-questions-coronavirus-covid19/

Comité du Bulletin

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

Info ainés

Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec.
En cette période trouble, où l'information est importante concernant les aînés, il y a les journaux, le **site du CISSS-Outaouais** dont le site est https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/ et les sites des différentes associations œuvrant auprès des aînés. Vous pouvez également navigué sur le **site de la TCARO** concernant la situation des aînés dans l'Outaouais : le site **https://www.tcaro.org/**
Pour des renseignements concernant les aînés, il existe également une autre source, **le site de la Conférences des tables régionales du Québec**
http://conferencedestables.org/
Par exemple. de l'information sur :
La journée internationale des aînés 2020,
http://conferencedestables.org/fr/documentation/journee-internationale-des-ainees

- **Portrait du vieillissement au Québec**, https://www.inspq.qc.ca/le-vieillissement-au-quebec
- **Guide des résidences privées au Québec**, https://www.quebec.ca/habitation-et-logement/location/residences-privees-aines/
- **Un lien avec la brochure** *Signer un bail dans une résidence privée pour aînés – Un guide simple et pratique pour informer les futurs locataires de leurs droits et de leurs obligations*, https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002384
- **De l'information pertinente pour les aînés, concernant le Covid-19,** http://conferencedestables.org/fr/nouvelles/covid-19-coronavirus
- Etc.

Vous pouvez, également vous abonner à une infolettre en complétant le formulaire situé sous l'onglet Infolettre de la page d'accueil.

Comité du Bulletin

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

Info ainés

Isolement social et solitude : les nouveaux géants gériatriques. Approche à l'intention des soins primaires (2020)

Les auteurs de cet article, publié dans *Le médecin de famille canadien*, soutiennent que certaines interventions qui ciblent la solitude et l'isolement social sont prometteuses, mais plus de recherches sont nécessaires pour pouvoir conseiller avec assurance les interventions efficaces adaptées aux diverses populations. Il est essentiel d'adopter une approche centrée sur le patient dans le choix des interventions, et d'assurer des partenariats bien définis et une bonne coordination entre les professionnels de la santé et ceux qui travaillent dans d'autres secteurs.

Source : Les médecins de famille canadiens

Prevention in an ageing world (2020)

Ce rapport publié par l'International Longetivity Centre UK se penche sur la manière dont les systèmes de santé peuvent s'y prendre pour mieux soutenir le bien-vieillir à l'aide d'interventions bien ciblées. Il suggère notamment de démocratiser l'accès aux services de prévention et de mieux utiliser la technologie lors des interventions.

Source : Intergenerational Longetivity Centre UK

Bien comprendre le bail et sa portée - Guide pratique à l'intention des exploitants de résidences privées pour aînés.

Ce guide pratique publié par le ministère de la Santé et des Services sociaux résume en termes simples la portée du bail et des documents qui l'accompagnent. Il fait aussi la synthèse des renseignements utiles aux différentes étapes de la relation contractuelle découlant du bail. Enfin, il présente des conseils sur les façons de prévenir et de régler les différends à l'amiable ainsi que le fonctionnement des mécanismes de plaintes et de recours.
https://k30.pub.msss.rtss.qc.ca/K30Redirection.asp?doc=p&id=6365 .

Source : Ministère de la santé et des services sociaux du Québec

Les taux d'intérêt négatifs, un défi de la Société du Vieillissement?

La tendance actuelle des taux d'intérêt remet en cause le contexte macroéconomique dans lequel les économies développées ont fondé leur système de protection sociale selon cette note publiée par la Chaire Transitions démographiques Transitions économiques. D'une part, les taux d'intérêt bas/négatifs ne promettent plus des rendements adéquats aux nombres grandissant de retraités pour les fonds de pension.. D'autre part, les produits d'assurance ont dû, eux aussi, s'adapter à la faiblesse des rendements des obligations en se tournant vers des placements plus risqués.
https://k30.pub.msss.rtss.qc.ca/K30Redirection.asp?doc=p&id=6382

Source : Chaire Transitions démographiques Transitions économiques

Vieillissement et activité économique, des relations étroites et complexes

Depuis presque une décennie, les économies développées font face à un nouveau contexte économique, celui d'un ralentissement de la croissance économique combiné à des taux d'inflation bas : c'est ce qu'on appelle la stagnation séculaire. Parallèlement, le vieillissement de leur population, plus ou moins brutal, représente un nouveau défi pour ces économies. Cette note publiée par la Chaire Transitions démographiques Transitions économiques rassemble des éléments de cadrage, faits stylisés, concernant ces deux phénomènes.
https://k30.pub.msss.rtss.qc.ca/K30Redirection.asp?doc=p&id=6373

Source : Chaire Transitions démographiques Transitions économiques

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

Religion et morale

Habituellement, lorsque je me rends à un rendez-vous où je pourrais devoir attendre, j'apporte quelque chose à lire. Cette fois-çi, chez la coiffeuse, je n'avais pas prévu d'attendre. J'ai pris une des revues mises à la disponibilité des client-e-s.

Dès le début, je trouve une louange d'une dame de Gatineau, Michèle Bachant, qui qualifie une affirmation de Mme Marie- France Bazzo de « *Frappe dans le mille* » : Cette dernière porte un jugement sur notre agir: « *On a remplacé la chape de plomb qu'était la religion par une pratique moralisatrice dans diverses sphères de la vie.* » (*L'actualité*, oct. 2019 p. 5)

Je vais formuler quelques considérations qui me sont venues en analysant ces lignes. Si la lourdeur d'une religion empêche la réalisation de la personne humaine, alors il faut la rejeter. Une société laïque (pratique moralisatrice de Mme Bazzo) a le même effet, il faut la rejeter. Avec ou sans religion, on semble se trouver dans un cul-de-sac. Je crois que la solution est offerte par une vie morale. Elle est une tâche, une vocation de toute personne humaine. Une morale laïque et une morale religieuse ne s'opposent pas nécessairement.

La morale humaine se fonde uniquement sur la raison humaine. Pour vivre une vie morale réussie, il ne faut pas, pour autant, avoir la foi. La morale religieuse s'inspire des principes doctrinaux de sa religion. Il est indiqué ici de faire la distinction entre morale humaine et morale chrétienne. Le premier principe pratique en philosophie morale sonne ainsi : *Fais le bien, évite le mal.* C'est un impératif. La morale chrétienne ou la théologie morale, trouve sa raison d'être dans la Révélation. La morale chrétienne est d'abord un indicatif d'où découle un impératif. *C'est moi le Seigneur, ton Dieu qui t'ai fait sortir du pays d'Égypte, la maison de servitude.* Et ensuite seulement vient l'impératif. *Tu n'auras pas d'autres dieux que moi* (Ex 20, 1-17; DT 5,6-21). Le salut, c'est l'adhésion à cet indicatif, c'est la foi. En morale chrétienne, il y a donc un préalable : Dieu fait le premier geste. L'expérience religieuse du peuple hébreu consiste à ce que Dieu, en premier lieu, se manifeste comme Sauveur. Pour le chrétien, l'adhésion à Jésus-Christ par une relation interpersonnelle engendre la foi qui sauve. Par sa conduite morale, le croyant chrétien montre qu'il est sauvé. Par conséquent, le catholique devrait aller à la messe non pour se sauver, mais pour montrer, pour manifester qu'il est sauvé. Ainsi, en morale humaine, je fais le bien pour me *sauver,* pour me réaliser en tant qu'humain, pour réussir la bonne vie.

En morale chrétienne, ma conduite morale est manifestation de mon salut en Jésus-Christ. La conscience individuelle éclairée reste la première instance de la vie morale. Cette conscience n'est pas infuse, mais le fruit de l'éducation, de la culture, de l'effort personnel. C'est pour cela qu'un non-croyant peut mener une vie plus morale qu'un croyant.

Gustaaf Schoovaerts, UQO

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

Sexualité

Cela a nécessité plusieurs semaines avant que je décide de composer ce billet. Il est coloré par une teinte très personnelle.

Lors d'une soirée de catéchèse aux adultes à la paroisse St-Jude à Alma (Lac-St-Jean) j'avais répondu à une question que ma meilleure prière était lorsque je faisais l'amour avec ma femme. D'ailleurs c'est encore vrai aujourd'hui. Cette réponse a suscité de l'étonnement, de l'incrédulité et exigeait des explications. Plus tard pendant mes cours à l'université et lors de mes échanges avec les étudiant.e.s, il y a eu des sourires qui en disaient long.

La lecture du livre de Sébastien Doane, *Sortir la Bible du placard. La sexualité de la Genèse à l'Apocalypse.* (Montréal, Fides, 2019, 199 p.) a confirmé mon vécu. Je me limite à quelques références à ce document important. L'auteur discute de *jouir* et de *plaisir* concernant la sexualité (Génitalité, p.35-38). Dans un des sous- titres de son analyse du *Cantique des cantiques,* il formule sa pensée : *Quand sexuel rime avec spirituel* (p. 53). À la fin de ce chapitre, on peut lire: *Ce qui a de plus humain en nous peut aussi être ce qu'il y a de plus spirituel. L'amour entre deux personnes porte en soi une telle dimension.(p.54),* Dans l'avant-dernier paragraphe de son livre, il conclut: *Rien de mieux que l'amour et la sexualité pour découvrir un espace de spiritualité, de transcendance et de rencontre de l'autre* (p.194).

Par spirituel, j'entends ce qui donne un sens à la vie. Par transcendance, j'entends ce qui est religieux (le divin). La sexualité, fort incarnée dans la génitalité, est pour nous le chemin du lien d'attachement à l'autre et aussi au Tout-Autre (Être supérieur).

COVID-19

La situation que nous vivons par rapport au C0vid-19 évoque en moi des sentiments qui nous habitaient pendant la guerre (1939-1940): la peur, l'angoisse, l'inconnu, la misère.la faim, la mort (…). Encore une fois, nous expérimentons la fragilité humaine..Alors Courage! Patience ! Prudence !

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