

Info



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

aînés Outaouais

Avril 2021



Le printemps s'installe graduellement. La campagne de vaccination suit son cours et j'espère que l'ensemble de la population accomplira son devoir civique afin de contrer cette pandémie qui a changé nos habitudes de vie.

Le mois d'avril est le mois du bénévolat. Pour plusieurs, cette valeur a été mise sur pause depuis un an afin de minimiser l'impact de la pandémie. J'espère que cette valeur reviendra nous habiter rapidement. Notre société a besoin de ces gestes gratuits afin d'aider les plus démunis et l'ensemble de la société. Tout au cours de cette année, le bénévolat a pris une autre forme comme les appels de solidarité ou la carte de Noël que plusieurs organismes ont mis en place afin de minimiser la solitude et l'isolement.

Nous demeurons vulnérables ; svp continuez à suivre les directives émises qui deviennent une protection supplémentaire afin de contrer le virus.

Au cours de la dernière année, plusieurs se sont familiarisés avec la technologie du numérique (Internet avec ses difficultés, téléphone intelligent, etc.), un très grand pas a été fait. J'espère que nos gouvernements ont réalisé qu'il faut améliorer de beaucoup la structure Internet et que la haute vitesse à un coût abordable est requise comme l'électricité dans tous les foyers : c'est devenu une nécessité. Voulez-vous partager votre expérience?

Je tiens à vous remercier pour le succès qu'obtient votre Bulletin, vous êtes très nombreux à le lire. Je vous invite à y participer en nous envoyant un court article (350 mots). Le prochain numéro sera le vingtième; vous pouvez aider à poursuivre l'expérience en soumettant un article (bulletin@tcaro.org). Si vous voulez lire les numéros précédents, vous les trouverez à l'adresse suivante <https://tcaro.org/le-bulletin/>

La TCARO a dans son mandat de faire reconnaître le bénévolat des aînés dans la région de l'Outaouais. Dans ce dessein, à toutes les années, la TCARO invite ses associations membres à 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/> un rappel des bénévoles déjà honorés. Même dans le cadre de la pandémie, en 2020, la TCARO a reconnu trois (3) récipiendaires. En juin 2021, elle réitérera, sous une forme nouvelle. Les associations membres en seront avisées sous peu.

Bonne lecture

Robert Leduc, Président du conseil d'administration

Aînés d'exception

Nous sommes à la recherche d'aînés d'exception

Dans le cadre du programme QADA du Ministère de la santé et des services sociaux du Québec, nous avons reçu une subvention pour réaliser un recueil des aînés les plus inspirants de la région.

Ce projet consiste à rencontrer des personnes aînées d'exception de l'Outaouais et recueillir leur témoignage.

Ces témoignages seront rassemblés dans un recueil.

De plus, une tournée régionale est prévue dans les bibliothèques pour rencontrer les aînés de toutes les municipalités et mettre en valeur les aînés d'exception de leur patelin. Des échanges animés sont également prévus entre les aînées et la population.

Deux communautés autochtones francophones seront approchées pour participer au projet.

Par "personnes aînées d'exception", nous entendons les aînés qui ont réalisé des choses exceptionnelles aux yeux des générations plus jeunes. Ce ne sont pas nécessairement des aînés qui ont changé le monde (plutôt rares), mais des personnes qui ont influencé leur entourage de façon positive.

Alors, parlez nous d'aînés d'exception qui méritent d'être connus de tous !

Écrivez-nous à dga@tcaro.org

Info



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

aînés Outaouais

Sauver des fins de vie

Depuis près d'un an, le noble et rassembleur « sauver des vies » a régné au Québec, en abondance. Ce fut bien et approprié, pour le temps, pour l'an 2020. Ce qui fut très bien.

Maintenant, comment « sauver des fins de vie »? Par la présence active et significative du patient ou de son représentant légal dans le processus d'information et de décision le concernant au plus haut point. En plus, par des consentements et par des refus aux soins intensifs. Par des choix plus éclairés et plus libres.

Donc, en 2021, il vaudrait mieux parler de « sauver des fins éclairées/libres/dignes/humaines de vie ». Surtout en contexte de délestage, de triage, de «priorisation», de rareté de ressources chez les professionnels de la santé.

À raison, ces jours-ci, les médias parlent et écrivent en abondance sur les sujets; de grands spécialistes/experts y sont conviés. Surprenant, on ne réfère presque jamais au patient concerné, à ses dits, à ses écrits, à son plan de soins, à son plan d'intensité des soins, à ses directives médicales anticipées, à ses mandats donnés à son mandataire, à ses dires inscrits à son dossier médical. On ne réfère que peu aux informations données et partagées ainsi qu'à ses réactions, à ses valeurs, à ses croyances, aux sens à sa vie actuelle et future, aux contextes actuels.

Sans surprise, et cela avec les meilleures volontés et bontés du monde, il s'y dégage trop souvent une odeur de paternalisme clinique systémique. C'est comme si les grandes décisions concernant l'acceptation et le refus des soins, les droits aux refus des médicaments, les droits aux antidouleurs efficaces à 100%, le droit aux soins palliatifs, le droit à la demande de la sédation ou de l'aide médicale à mourir, le droit à l'acceptation et au refus d'aller à l'hôpital, si hospitalisé le droit de refuser ou d'accepter les soins intensifs (respirateur...).

Bref, c'est comme si le règne des critères établis dans un protocole de «priorisation» dominait le sommet décisionnel. À lire: le texte publié le 17 janvier par Justine Mercier « Se préparer à un sombre pronostic ».

Les positions des médecins Isabelle Gagnon et Nicolas Guillot sont bien enracinées, centrées, inspirantes et encourageantes.

En milieu de soins et d'hébergement, les valeureux soignants ont été, sont et seront de plus en plus en face de grands et d'immenses défis.

Comment, nous les soignés et les futurs soignés, pouvons-nous venir en aide au plus vite à nos soignants?

En prenant courageusement mieux soin de nous pour demeurer en santé et loin de la COVID-19.

Si en RPA ou en CHSLD ou en soins à domicile, en nous assurant que nos plans de soins ont été mis à jour et que tout y est clair.

En ayant rédigé et signé nos directives médicales anticipées, et les ayant fait placer dans le Registre officiel du Québec. Et ayant pris soin d'en donner une copie à nos proches pour communication significative et enrichissante.

En nous renseignant davantage sur nos droits, sur nos libertés et sur nos responsabilités en tant que personnes en fin de vie ou rendues à la fin de leur vie, et même atteintes de la COVID-19.

Dans nos rapides décisions, lors de problèmes sérieux de maladies, le droit de tenir compte aussi du contexte familial, social, et hospitalier. Nous avons une part de responsabilité dans le «Sauvons nos hôpitaux» et le «Soignons mieux nos soignants».

Dans mes 35 années de promotion des droits, des libertés et des responsabilités de la personne en fin de vie ou rendue à la fin de sa vie, j'ai vécu d'innombrables expériences riches en enseignement, dont celle-ci. Une amie est aux soins intensifs. Dans le coma. Au bout de son corps. Ses proches y sont ainsi que l'infirmière et le médecin. Question du médecin: «On fait tout ce que la médecine nous offre pour prolonger sa vie ou on laisse F. terminer sa vie, sans douleurs?». Grand silence, creux silence, même. Je leur ai dit: si F. redevenait pleinement consciente pendant 15 minutes et qu'elle était pleinement informée sur sa situation, elle nous dirait quoi? Oui ou non à la continuité des soins.

Info



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

aînés Outaouais

Sauver des fins de vie (suite)

Après une bonne minute interminable et intense, tout le monde, en partant de F. et non de chacun de nous, a dit que F. dirait non. Le médecin a vite conclu : c'est ce que nous ferons, la laisser terminer sa vie, sans douleurs. D'intenses salutations affectueuses suivirent. Il régna une grande paix.

Avant de terminer, avec cette longue et riche expérience, voici deux propositions.

Aux Comités d'éthique et de..., d'abord, gratitude pour l'intense et le complexe travail que vous faites intensément. D'un autre côté, demeurez habités par la centration sur la personne en fin de vie ou en maladies extrêmes. Continuez à faire davantage confiance aux professionnels de la santé et des services sociaux sur le terrain. Honorez et soutenez davantage leur travail interdisciplinaire par vos réflexions et vos avis.

Aux équipes de soignants, choisissez de prendre ensemble les grandes décisions sur la continuité ou non de la vie, par les soins disponibles. Ensemble. Nourrissez-vous de votre centration sur la personne en fin de vie ou rendue à la fin de sa vie. Référez-vous à elle, à ses valeurs, à ses croyances, à sa dignité, à sa liberté. Assurez-vous que cette personne est et demeure au centre et au cœur des processus d'information et de décision. Tout cela sera pour vous source de bien-être et de santé. Et chez les proches, source de deuils facilités et porteur entre eux de saine solidarité.

Sauvons des fins de vie par des choix éclairés et libres. Honorant mieux ainsi la vie et les personnes vivantes.

Yvon Bureau, Travailleur social, consultant bénévole pour un mourir digne et libre.

EXTRAIT DU JOURNAL LE SOLEIL - 21 janvier 2021



Réflexion



Je n'ai jamais oublié cet événement à l'épicerie. J'y étais avec ma mère de 97 ans. Nous étions dans le rayon des fruits et légumes. Tout comme nous tous, elle aimait bien prendre le temps de choisir ses fruits. Ce jour-à, l'impatience d'une dame envers ma maman m'avait blessée. Pourtant maman n'était pas de celle qui accapare l'étalage pour longtemps, elle respectait les gens. Ni elle, ni moi, n'avons dit mot face à ce comportement mais nous savions toutes deux qu'un jour elle deviendrait vieille. Cela a renforcé ma volonté de mettre les gens à l'aise lorsqu'ils recherchent quelque chose à l'épicerie. Je suis encline à leur dire : **prenez votre temps**. Je me dis deux minutes de plus ou de moins ne changent pas grand-chose pour moi mais pour l'autre, peut-être.

J'ai fait du bénévolat pour plusieurs organismes et j'y ai vécu des moments formidables et enrichissants. Maintenant, je suis retournée au bénévolat sporadique comme je l'ai toujours fait depuis que je me souviens. La patience devant un aîné tout comme devant une maman avec son bébé qui choisit ses fruits devient pour moi un acte de bénévolat. Ne dit-on pas dans le dictionnaire que le bénévole est celui qui apporte son aide volontairement et sans rémunération. Donner **le temps à l'autre**, donner de son temps, donner de l'aide, de l'écoute, de la compréhension, du soutien devient un acte d'amour et chaque jour sans s'en douter nous posons de grands gestes de bénévolat si nous agissons ainsi. Nous devenons de meilleures personnes.

Sylvie-Anne Gaudreau

Info



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

aînés Outaouais

Prix Hommage Aînés

La Table de concertation des aînés et des retraités de l'Outaouais (TCARO) invite la communauté, ses membres, les Tables locales ainsi que leurs membres à soumettre des candidatures au « **Prix hommage Aînés Outaouais 2021** ».

Objectif du prix

Le **Prix Hommage Aînés** vise à souligner l'apport d'une personne aînée engagée dans son milieu et ayant contribué de façon significative à l'amélioration du bien-être des aînés, de leur condition de vie et de leur place dans la société.

Critères d'admissibilité

Selon le **Secrétariat aux aînés du Québec**, pour être admissible au **Prix Hommage Aînés**, la candidate ou le candidat doit :

- être une personne aînée (65 ans et plus) et résider au Québec;
- avoir consacré **bénévolement temps et énergie** à l'amélioration de la condition de vie des aînés;
- avoir à son actif des réalisations associées à **un ou plusieurs** des domaines d'activités suivants :
 - l'amélioration de la qualité de vie des aînés;
 - la participation et l'intégration sociales des aînés;
 - le maintien et le développement des liens intergénérationnels ainsi que le transfert des connaissances;
 - la défense des droits et de la condition des aînés;
 - la lutte contre les stéréotypes et le développement d'une image réaliste du vieillissement (lutte contre l'âgisme);
 - la reconnaissance dans sa communauté;
 - la lutte contre la maltraitance envers les aînés;
 - le soutien aux aînés vulnérables.

Les candidatures doivent répondre aux éléments suivants :

Détermination : Avoir manifesté un caractère décidé malgré les contraintes et les obstacles pour atteindre son but.

Pertinence : Avoir mobilisé les ressources humaines, matérielles et financières afin de réaliser un projet répondant aux besoins de la communauté.

Engagement : Avoir effectué des actions concrètes, avoir montré de la constance et de la ténacité dans les réalisations.

Impact : Avoir eu des retombées bénéfiques dans le milieu : la pérennité des projets réalisés, leur croissance dans la communauté et auprès des aînés.

Innovation : Avoir introduit quelque chose de nouveau, de façon originale, dans le maintien ou l'amélioration d'activités déjà en cours ou encore dans la mise en place d'un projet ou la création d'un service nouveau ou différent de ceux qui existaient déjà.

Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec nous (administration@tcaro.org) ou via le téléphone au (819) 771-8391 poste 319

Il suffit de remplir le formulaire de mise en candidature « **Prix Hommage Aînés Outaouais 2021** », et de joindre une lettre de présentation de la personne par un autre organisme que l'organisme parrain et de retourner le tout **avant le 7 mai 2021 à la TCARO**

(administration@tcaro.org). Le formulaire est disponible au <https://tcaro.org/actions/hommage-aux-benevoles/>

Remise des Prix Hommage Aînés Outaouais

La Table de concertation des aînés et des retraités de l'Outaouais (TCARO) soulignera encore en 2021 l'apport de personnes aînées favorisant le mieux-être des aînés à l'occasion de la cérémonie Hommage aux Aînés Outaouais. Cette date vous sera dévoilée ultérieurement.

Par la suite, la TCARO 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 2021 (novembre) par la ministre responsable des Aînés et des proches-aidants au Parlement de Québec.

Info



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

aînés Outaouais

Déconditionnement

La TCARO a reçu l'information qui suit du Secrétariat aux aînés, de la Direction générale des aînés et des proches-aidants, du Ministère de la santé et des services sociaux. L'équipe du Bulletin a jugé très pertinent de partager l'information afin d'améliorer le mieux-être des aînés.

Le Secrétariat aux aînés mentionne sur le site que le déconditionnement consiste en l'ensemble des conséquences physiques, mentales et sociales reliées à l'inactivité, à une période de sédentarité ou à la sous stimulation intellectuelle et sociale.

Tel que mentionné dans la communication, vous y retrouverez des liens pratiques de sites Internet proposant de l'information en ce qui a trait à la nutrition, la mobilité, l'exercice physique ou la santé mentale et cognitive des aînés.

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/az/coronavirus-2019/prevenir-deconditionnement-chez-aines-en-contexte-de-pandemie/>

Sur le site du CISSS Outaouais, vous trouverez également de l'information concernant la santé et le mieux être https://ciyss-outaouais.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2021/03/Activites-covid-pour-les-60-ans-et-plus_final.pdf

Sur le site du CISSS Outaouais, vous trouverez la rubrique « prendre soin de soi ». On y retrouve de l'info qui va en ce sens lorsqu'il est mentionné de « rester actif en période de Covid-19 ».

<https://ciyss-outaouais.gouv.qc.ca/covid-19/soutien-a-la-population-en-temps-de-covid-19/>

Prenez soins de vous.

L'équipe du Bulletin.

Références

Répertoire de 20 applications pour stimuler les fonctions cognitives

Faites marcher vos méninges !

Consultez ce guide, conçu par des 5 étudiantes en médecine de l'Université de Sherbrooke.

https://www.canva.com/design/DAEXcBAJ_ZQ/-tfcLpiVn0MLxgA-Y79mEQ/view?utm_content=DAEXcBAJ_ZQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink#1

Sécurité

Étant donné qu'il y a de plus en plus d'utilisateurs du numérique, l'équipe du Bulletin aimerait vous sensibiliser à l'utilisation sécuritaire de cet outil.

Malheureusement, certains peuvent profiter de l'inexpérience des utilisateurs. Le gouvernement canadien rappelle certaines mesures de sécurité à suivre. Le lien qui suit traite de l'hameçonnage.

https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/fr/hameconnage?utm_campaign=csec-ctsc-tacklingphishing-20-21&utm_medium=dis&utm_source=cossetteprogrammatic_dv360&utm_content=300x600-wary-fr&adv=2021-0094&id_campaign=25527657&id_source=6714421-297910054&id_content=490707758-147254321

Tentez de vous rappeler- lorsque c'est trop beau pour être vrai, il pourrait y avoir un piège. Soyez vigilants.

L'équipe du Bulletin

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

Info



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

aînés Outaouais

Le mot de Mamie



Le bénévolat et la famille : un rêve devenu réalité.

C'est justement la possibilité de réaliser un rêve qui rend la vie intéressante. Paulo Coelho.

Cela m'avait amenée à me faire tatouer un capteur de rêves à la naissance de mon premier petit-enfant. Chaque bille de la couleur du mois de naissance en représentera un. J'attends la fin de la pandémie pour le mettre à jour!!!!



Ceci étant mon introduction sur l'implication que j'ai la chance d'avoir auprès de mes chers petits. Avec mes 15 petits-enfants : eh oui, Théodore, le 15', est arrivé en février! Et cette chance, je la vis avec tous : que ceux-ci aient 18 ans...ou 18 jours !

À chaque étape de leur développement et surtout de leur épanouissement, je peux admirer leur savoir-faire. Tout cela ne demandant aucun effort, seulement de la disponibilité.

Il est certain que dans la dernière année, les contacts se sont faits davantage par téléphone ou par vidéo, mais cela n'empêche nullement une mamie de leur préparer des surprises et, soit de les poster, soit de les déposer sur le pas de leur porte d'entrée.

Du temps pour coudre des pyjamas, pour tricoter des couvertures et des toutous et pour cuisiner des petites douceurs : tout cela définit souvent le temps consacré à distance.

Du temps pour apprendre à connaître leurs intérêts, leurs goûts et leurs aspirations : voilà encore une belle façon de leur consacrer de l'amour et de l'énergie, même éloignée d'eux.

Il est souvent plus facile d'organiser notre disponibilité en offrant du temps à l'avance. Les parents ont alors l'opportunité de réfléchir et de décider à tête reposée de notre offre. Les plans se concrétisent ou non selon les goûts de chacun.

Et que dire des moments partagés en vacances : des plaisirs très gratifiants de passer du temps avec eux dans un contexte plus relaxant. Les routines sont abolies, les repas sont préparés par tous et le temps d'échanges est de grande qualité. Ce sont parmi mes moments préférés.

J'apprends de mes petits, et ce à chaque rencontre, à chaque moment passé auprès d'eux. Leur capacité d'émerveillement me fascine : ils découvrent le monde et je découvre un nouvel aspect de notre monde en leur compagnie. N'est-ce pas fascinant?

Je retiens cette citation d'Hilary Clinton : *J'ai toujours été convaincue que presque toutes les personnes qu'on rencontre dans la vie peuvent nous apprendre quelque chose, si nous y sommes enclins.*

Mon expérience de vie m'amène à définir le bénévolat que je consacre à ma famille. Comme personne âgée, c'est ce qui me valorise le plus en terme de temps donné à autrui. Le bénévole, par définition, est la personne qui de bon gré fait un travail non rémunéré. Dans mon cas, il s'agit d'un plaisir renouvelé que j'ai le bonheur de partager avec un papy aussi enthousiaste que moi!!!

Isabelle Dupuis

Info



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

aînés Outaouais

La technologie ...

... au service de nos jeunes de cœur



Académie des retraités
de l'Outaouais (ARO)

Ce n'était certainement pas une pandémie qui allait empêcher l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) de soutenir ses membres et de leur permettre d'exploiter leur plein potentiel à partir de leur domicile. Nous (l'ARO) avons plongé tête première dans le monde de la technologie et nos membres nous ont suivis avec confiance. Finalement, c'est grâce à Internet, aux appareils intelligents et à l'application Zoom que nous avons réussi à rejoindre la majorité de nos membres et à alléger les impacts du confinement sur leur santé.

Lors de la première vague en mars 2020, nous avons rapidement retroussé nos manches afin de démontrer notre soutien aux membres de l'ARO et du programme Viactive Outaouais, par des messages d'encouragements et de support envoyés par courriel ou par téléphone. De plus, afin de faire bouger nos jeunes de cœur à partir de leur domicile, nous avons créé des capsules d'exercices adaptés pour les 50 ans et plus, qui sont encore disponibles sur la chaîne YouTube de Viactive Outaouais.

À notre retour en août 2020, avec des protocoles de nettoyage et des mesures sanitaires strictes, nous avons débuté la session d'automne en mode présentiel. Mais dès octobre, nous avons opté pour la prévention et avons converti la majorité de nos cours en cours en ligne. Afin que cette transition soit possible, nous avons entrepris de former les membres et les professeurs/formateurs sur l'utilisation d'Internet, d'ordinateurs, tablettes et téléphones sous l'application Zoom. Au total, 12 formations pour débutant ont été données à ce jour. Ce qui comptabilise plus de 450 personnes de 50 ans, maintenant en mesure d'utiliser Zoom et leurs appareils de façon autonome. Des capsules informatives ont aussi été produites afin

d'expliquer les fonctions Zoom de base pour ceux ayant besoin d'un rappel ou pour ceux n'ayant pas eu la chance de suivre les formations données.

Nous allons bientôt débiter la session de printemps, qui, tout comme la session d'hiver, sera entièrement donnée en ligne. Que ce soient nos cours de langues, d'activités physiques, de musique, nos conférences, etc., tout se passe sur Zoom. La participation active des 1019 inscrits à nos conférences en ligne de la session d'hiver (janvier à mars) et déjà, 410 personnes inscrites pour les conférences de la session de printemps (avril à juin), nous prouve que nous avons fait un excellent choix en offrant nos activités en ligne.

On peut dire que l'ARO a contribué à briser l'isolement social, en plus d'augmenter l'autonomie des aînés concernant l'utilisation d'Internet et des appareils technologiques. Nos membres sont maintenant en mesure de gérer leurs inscriptions en ligne et d'utiliser Zoom sur différents appareils pour participer aux activités de l'ARO, mais aussi pour communiquer avec leur famille et leurs amis durant le confinement.

Évidemment, ce ne sont pas tous les membres qui ont la possibilité d'utiliser Internet et qui possèdent des appareils technologiques. C'est pourquoi un suivi et des appels de courtoisie ont été faits et continuent d'être faits afin de prendre de leurs nouvelles et de s'assurer qu'ils ont reçu les informations importantes sur l'organisme, sur les consignes gouvernementales et tout récemment, sur la possibilité d'aller se faire vacciner contre le corona virus.

Nos jeunes de cœur méritent une ovation pour s'être adaptés aussi rapidement et efficacement à l'utilisation des nouvelles technologies dans leur quotidien. Nous serons éternellement reconnaissants de leur confiance et de leur ouverture d'esprit.

Olivia Bouffard, conseillère Viactive, Kinésiologue pour l'Académie des retraités de l'Outaouais

Info



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

aînés Outaouais

Elle

Dans l'opération délestage de documents accumulés depuis des années, j'en ai trouvé un que je veux présenter, légèrement modifié. Il date de 2005. Je le dédie à la gent féminine à l'occasion de la Journée internationale des femmes qu'une résolution de 1977 des Nations Unies a placé le 8 mars de chaque année.

Lisant dans ma langue maternelle, le flamand, mieux le néerlandais, un article, j'ai été dérangé par le vocabulaire d'une phrase. Cela sonnait tellement mal à mes oreilles. D'ailleurs, la traduction française crée le même malaise : « L'Esprit souffle où **elle** veut (...) » (Harry Spee, *Mensen onderweg*. No. 1, 2005, p. 31). J'ai constaté en remontant chronologiquement dans l'histoire, que le mot « esprit » est masculin en latin (*spiritus*), neutre (féminin et/ou masculin?) en grec (*pneuma*) et féminin en hébreu (*ruah*).

J'ai, une fois, préparé un exercice pour mes étudiant-es en vue de découvrir que Jahvé possède des qualités féminines. Écoutons Isaïe, le prophète :

« Ainsi parle Yhwh : (...) vous têterez, portés sur la hanche, vous vagirez sur les genoux- comme une mère console un homme je vous consolerais. »

Cela explique peut-être quelques lignes que Éric-Emmanuel Schmitt met dans la bouche de Jésus : « Car j'avais découvert, en descendant dans le puits d'amour, que les vertus données par Dieu pour me guider n'étaient que des vertus féminines. Mon Père me parlait comme une mère. Il me montrait en exemple ces héroïnes anonymes, celle qui le réalisent, toutes ces donneuses de vie, donneuses d'amour, celles qui baignent les enfants, apaisent des cris, remplissent les bouches, ces servantes immémoriales dont les gestes apportent le confort, la propreté, le plaisir, ces humbles des humbles, guerrières du quotidien, reine de l'attention, impératrices de la tendresse, qui pansent

nos blessures et nos peines. » (*Mes Évangiles*. Paris, Albin Michel, 2004, p. 42).

L'énumération de ces qualités me semble incomplète. Sans doute faudra-t-il en ajouter d'autres pour une image juste de la femme. Mais l'emploi d'**ELLE** pour **L'ESPRIT** annonce une ouverture vers une compréhension nouvelle, vers une voie pour une place qui est due aux femmes dans la société, vers un équilibre.

Gustaaf Schoovaerts, Cité-Jardin

Club de lecture

Si vous cherchez un roman historique qui traite des amérindiens, nous vous suggérons Kukum de Michel Jean, édition Libre Expression. Un excellent roman qui traite de l'intégration d'une femme aux valeurs ancestrales Innu.

En voici un court extrait, page 159 :

« C'est Dieu qui a créé la vieillesse. Elle prive peu à peu les hommes de leurs forces, de la vue, de l'ouïe et de toutes ces choses qui leur permettent de vivre. Cette faiblesse oblige les autres à aider leurs vieux, à les soutenir, à faire preuve de générosité. La vieillesse profite à tout le monde. Ainsi en a voulu le Créateur. »

C'est un roman intéressant afin de connaître un peuple, une région, une autre époque.

L'équipe du Bulletin

Info



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

aînés Outaouais

L'après se prépare maintenant!

"Je ne me considère pas comme un oracle ou quelqu'un de sage. Enfin, sage : peut-être la semaine prochaine ! Mais je suis une personne à risque, j'ai 91 ans, c'est la seule chose qui me donne le droit de parler..."

Ce que je fais aujourd'hui ? Eh bien, le Bouddha a dit : "Fais ce que tu fais d'habitude, en ayant beaucoup d'empathie." Bouddha, j'en ai une statue dans mon jardin. Des fois, je vais la voir... Et je lui pose des questions. C'est drôle, elle me répond ! Elle me dit : "Pense à l'autre." Elle me dit : "Tu es dans l'impermanence." Je pense que c'est ce que la pandémie nous a laissé de plus précieux : nous ne serons plus les mêmes, comme nous n'avons plus été les mêmes après la bombe atomique. Aujourd'hui, il faut des réflexions qui ne soient pas toujours conduites par les taux d'intérêt et l'argent. Des fois, je me dis : "Est-ce que nous méritons la Terre ?"

Si je m'ennuie ? Je ne m'ennuie jamais ! L'expression "je m'ennuie" a une curieuse signification pour moi, c'est pronominal, ça rebondit sur le pronom : je suis celui qui ennue moi ! Quand tu fais face à ça, tu te dis : "Je vais attendre que les autres m'ennuient, et là je vais me plaindre !" Je ne m'ennuie jamais. Je rêve beaucoup. Il m'arrive de parler. Mais il m'arrive beaucoup, beaucoup plus de me taire ! C'est simplement un exercice de préparation pour plus tard, c'est du rodage...

Ça ne sert à rien de se confiner à écouter la peur... La peur ! On la connaît, la peur. Elle arrive, laide comme un pou, on lui dit qu'elle est laide, elle retourne se maquiller et revient belle comme une déesse des variétés : faut jamais se laisser abuser par la peur !

C'est bien de prier ! Mais on ne peut pas se confier qu'aux prières. Quand on se confie aux prières, on donne le job à quelqu'un d'autre. Mais quand on se confie à soi-même, là on est à l'ouvrage !

On apprend qui nous sommes dans cette pandémie, on apprend que nous sommes tous devenus responsables de nous, et du voisin. C'est extraordinaire. Ça ne nous est jamais arrivé avant. C'est un moment de réflexion, de réalisation de **ce qu'est la planète, de ce qu'on est...**

C'est la première fois dans l'histoire de la Terre habitée qu'on a une photographie instantanée de nous-mêmes. Et chacun de nous peut faire un selfie : c'est un immense miroir qui nous dit qui nous sommes et ce que nous faisons sur cette Terre. Qui nous dit d'où nous venons. Qui nous demande : "Êtes-vous digne de cette planète ?" Et on ne sait pas trop quoi répondre.

C'est la première fois qu'on a une photographie qui nous renvoie notre image : est-ce qu'on continue comme ça ? Oui, il faut penser à l'autre, l'autre juste à côté... L'autre qu'on a un peu oublié...

Réfléchir, c'est fléchir le genou de nouveau, s'apercevoir qu'on s'est trompé. Réfléchir, c'est s'arrêter... Il y aura un après, il en est sûr. Mais l'après se prépare maintenant.

Alors le Bouddha m'a dit ce matin : "Que fais-tu aujourd'hui ?" J'ai répondu : "Du sirop !" Il m'a dit : "Continue et donnes-en à tout le monde..."

Gilles Vigneault, poète



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.

QuickTime™ et un décompresseur sont requis pour visionner cette image.

Info



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

aînés Outaouais

La carte

L'appel aux cartes de souhaits pour les fêtes a provoqué une avalanche d'envois. Marie-Paule et moi en avons trouvé une à notre porte venant de Xavier, élève de l'école de L'Envolée. Selon mon appréciation, Xavier est au début de l'apprentissage de l'écriture. Je pense donc qu'il est en première année.

Nous tenons à remercier Xavier et son école car cette carte a causé des émotions. L'ourson, coloré par lui et entouré de petits cœurs nous offre de beaux souhaits avec un envoi de « câlins de loin ».

Cette carte a causé un choc. Nous avons échangé suite à ce fait et voici ce que nous avons compris. Nous avons pris conscience que nous appartenons à la catégorie des personnes âgées. Si selon nos dates de naissance c'était évident, Marie-Paule 90 ans et moi 85 ans, nous ne vivions pas vraiment selon cette réalité. Sans doute que notre physique n'indiquait pas notre âge (c'est ce que disent les personnes autour de nous). Le fait de s'être marié-e-s ici à Cité-Jardin en 2012 nous a donné le titre de « jeunes marié-e-s ». Nous vivions comme si certains énoncés sur les aîné-e-s ne nous concernaient pas. Ce n'était pas pour nous. Notre participation et notre implication dans les activités de la résidence et ailleurs : jeux de cartes, association, chapelle, CHSLD Champlain, TCARO, AQRP, *L'Écho de Cantley*, *Écho Cité*, (...), ne sont peut-être pas étrangères à cette situation. Le Covid-19, par le confinement, a changé la réalité. La carte nous a, en quelque sorte, réveillés-e-s. Nous nous rendons compte que nous appartenons à la catégorie des personnes âgées. Il nous semble tout à fait indiqué, tout en gardant notre « jeunesse », d'être conscient-e-s de notre état.

Et j'applique pour nous ce que j'ai proposé aux résident-e-s du CHSLD Champlain de Gatineau dans le bulletin de leur séjour en citant *Le Devoir* : « (...) **ne pas seulement viser à ajouter des années à la vie mais à ajouter de la vie aux années.** » (*Bonjour*, « Vicillissement réussi », octobre 2004, p.8)

Gustaaf Schoovaerts, OQO

Vérité et miséricorde

Mon opération délestage de textes, de documents, entreprise depuis quelque temps, connaît des moments de ralentissement, même d'arrêt. En effet, lorsque des articles ou des écrits me rappellent des souvenirs, je commence à lire et alors (...).

C'est ce qui est arrivé à l'homélie présentée à St-Alexandre de Limbour le 1 et 2 octobre 1994 et dont je reproduis ici une version abrégée. Elle avait soulevé des réactions diverses.

Lors de mon examen de synthèse de doctorat en théologie (Une étude sur le lien matrimonial), j'ai été surpris par une question du premier membre du jury. En effet, il s'agissait de l'interprétation du texte de L'Évangile « Que l'homme donc ne sépare pas ce que Dieu a uni. » (Marc 10, 9). Il voulait que je lui dise qui, avec pleine autorité, avait le premier dérogé à la stricte loi de l'indissolubilité du mariage qui semble prônée dans la Bible. Vous voulez sans doute savoir la réponse. Eh bien, c'est St-Paul lorsqu'il écrit aux Corinthiens : « Cependant, si celui qui n'est pas croyant veut se séparer de son conjoint chrétien, qu'on le laisse agir ainsi.. Dans un tel cas, le conjoint chrétien, que ce soit l'époux ou l'épouse est libre (...) (1 Co 7, 15). Cette exception manifeste l'incontournable, l'irréfutable et l'indéniable visage de la miséricorde dans le Nouveau Testament. Éric Fuchs écrit à ce sujet dans son livre, intitulé *Le désir et la tendresse* : « (...) Aussi bien dans la version de Mathieu que celle de Marc ce point est décisif : toutes les distinctions subtiles des interprétations légalistes sont disqualifiées par l'affirmation fondamentale que Dieu a voulu un couple humain solidement uni dans l'amour. Cette volonté ne peut être mise en doute. » (Genève, *Labor et Fides*, 1979, p. 59). Donc lorsque Jésus rappelle la Genèse (Gn 1, 27 et Gn 2, 24), alors il indique l'intention fondamentale, fondatrice de Dieu et non une loi positive précise, non un légalisme, un juridisme. Il est question du couple cadre. Le professeur de l'Université St-Paul, Christian Dionne, parle « du rêve de Dieu » (homélie, 03 octobre 2015, Cité-Jardin, Gatineau). Cette vision de Dieu sur le couple garde toute sa pertinence! Même les non-chrétiens forment un couple (de Dieu ?) lorsqu'ils veulent vivre l'humanisation par l'amour. Évacuer cet idéal d'amour? On serait hors de la vérité, hors de l'Évangile.

Info



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

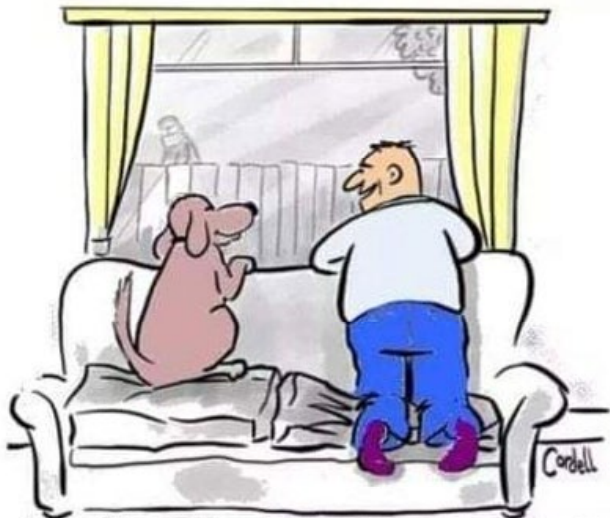
aînés Outaouais

Vérité et miséricorde (suite)

Mais il est aussi téméraire de condamner irrémédiablement, à cause de cet idéal, toutes les personnes, divorcées, séparées (...) qui vivent, ou ont vécu des difficultés et des échecs dans l'amour. Faire de l'idéal un légalisme serait contre la miséricorde, contre L'Évangile. Je cite de nouveau Éric Fuchs: « (...) il y a l'attitude même de Jésus face à tous ceux ou celle qui ont connu l'échec ou des difficultés sur le plan conjugal ou sexuel : elle est marquée par la plus grande miséricorde et une douceur que Jésus ne manifeste certes pas envers les hypocrites (Mt 23) ou les marchands du temple (Mc 11, 15-19) » (p. 60). Peut-on espérer que la législation vaticane aille dans le sens de la **vérité** et de la **miséricorde** ?

J'en profite pour vous souhaiter un beau printemps!

Gustaaf Schoovaerts, UQO



Jusqu'à maintenant, je ne comprenais pas pourquoi tu étais si excité quand quelqu'un passait devant la maison!

Site Web de la TCARO

Depuis le début de mon mandat comme président, après le *Mot du président* publié dans le Bulletin, je vous invite à visiter le site Web de la TCARO dont l'adresse est [Accueil - Mon site Web \(tcaro.org\)](#).

J'espère que plusieurs d'entre vous l'ont fait. Une visite vous permettra de mieux connaître l'organisme dont la mission consiste à permettre aux aînés de bénéficier d'un lieu régional d'échange, de concertation et de partenariat afin d'être en mesure d'unir leur voix pour mieux faire connaître leurs besoins et dégager les enjeux relatifs aux aînés.

Une visite à l'onglet *À propos de nous* ([À propos de nous - Mon site Web \(tcaro.org\)](#)), vous permettra de mieux nous connaître.

Sous l'onglet *Actions* ([Actions - Mon site Web \(tcaro.org\)](#)), vous y trouverez des réalisations de la TCARO et depuis la mi-février, le *GUIDE (RÉPERTOIRE) DES RESSOURCES DE LA COMMUNAUTÉ OUTAOUAISE* préparé par le Centre d'action bénévole de Gatineau : ce guide est en développement.

L'onglet *Tables locales* ([Tables locales - Mon site Web \(tcaro.org\)](#)) vous donne de l'information sur les tables locales de la région et un lien avec leur site.

Sous l'onglet *Liens* ([Liens utiles - Mon site Web \(tcaro.org\)](#)), vous y trouverez de l'information sur différents services offerts dans l'Outaouais. La liste n'est pas exhaustive.

L'onglet *Bulletins* ([Le Bulletin - Mon site Web \(tcaro.org\)](#)) vous donne accès à toutes les parutions du *Bulletin* depuis la première en mars 2017.

Le présent article n'est pas une visite guidée du site mais, je l'espère, une incitation à le visiter afin de mieux connaître la TCARO qui a comme vision d'être l'instance représentative des principales organisations aînées de la région et reconnue pour le leadership qu'elle exerce en vue d'améliorer les conditions de vie des personnes aînées de l'Outaouais.

Robert Leduc

Président du conseil d'administration