Info aînés Outaouais

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

Février 2020

Dans un premier temps, permettez-moi de vous souhaiter une excellente année pleine d'évènements heureux.

L'invitation à contribuer à ce Bulletin se voulait une ouverture sur différents sujets : Comment on vit sa retraite en 2020? Comment le virage écologique, technologique, influencent votre vie de retraité? Liberté 55 ? Le concept existe-t-il? Le bénévolat chez les aînés ? Un fardeau, une obligation, une soupape? Vivre en résidence pour aînés? Vivre en région rurale : avantages? inconvénients?

L'un des thèmes de ce bulletin se veut la technologie et les aînés. Plusieurs ont pu s'adapter de plein gré ou obligatoirement aux changements technologiques. Ces changements se veulent dans le cadre de l'amélioration de notre vie de tous les jours et devraient améliorer la société dans son ensemble.

La vitesse du changement a été vertigineuse et de ce fait, malheureusement plusieurs personnes n'ont pas été considérées. Ce n'est pas tout le monde qui est habile avec la technologie du guichet bancaire, le téléphone intelligent, la tablette, l'ordinateur. Oui, plusieurs sont en mesure de l'utiliser mais ce n'est pas le cas de tous.

Plusieurs dépendent d'une autre personne pour l'utilisation du guichet : ceci peut ouvrir la porte à la maltraitance, l'abus, la fraude. Ce sont peut-être des cas d'exceptions, mais il y a de trop cas fréquents. Les institutions financières abandonnent le service en personne auprès de leurs clients pour les diriger vers les moyens techniques. Oui, un jour inévitablement nous serons rendus là mais à mon avis, cette transition se fait à vitesse grand V en oubliant les démunis de notre société.

La technologie bondit mais la vulnérabilité s'est accrue et l'ouverture vers la malveillance croît. Cette technologie devrait accroître le mieux-être et diminuer l'isolement mais est-ce le cas?

En novembre dernier, la ministre Marguerite Blais a souligné dans le cadre de l'Hommage aux bénévoles les réalisations de Mme Yolande Gravel. Je vous invite à consulter le lien suivant : https://www.tcaro.org/actions/hommage-aux-benevoles/

Je vous souhaite à tous et à toutes une bonne lecture

Robert Leduc, Président de la TCARO

Lecture suggérée

Mise en garde : le seul bénéfice que je retirerai de cet article; c'est que je l'aurai partagé. Je n'ai aucun avantage ou bénéfice à vous suggérer une lecture qui aborde le vieillissement. Mon bénéfice est de partager.

Ce livre répond à plusieurs questions, interrogations concernant le vieillissement qui est une étape normale de tout être humain vivant. Il est normal de vieillir. J'ai reçu ce livre comme une formation de préparation au vieillissement.

« Se préparer à vieillir, c'est se préparer à mieux vivre…plus longtemps ». J'ose ajouter plus longtemps en profitant de cette phase de la vie.

Une citation d'Alphonse Karr incluse dans le livre m'a interpellé : « Il ne faut pas attribuer à la vieillesse tous les défauts des vieillards ».

Le titre de ce livre est : *Vieillir, la belle affaire (Garder son pouvoir d'agir* par Stéphane Lemire et Jacques Beaulieu.

Bonne lecture et bonne réflexion.

Robert Leduc

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

La technologie, amie ou ennemie?

Je suis assise confortablement dégustant une tisane en regardant le feu qui crépite dans l'âtre incandescent de notre foyer. Je réfléchis à la technologie qui sabre nos relations humaines tout en philosophant avec moi-même sur l'humanité.

Durant le temps des fêtes, pas moins de trois personnes en quatre jours m'ont fait part de leurs frustrations face à un nouveau cellulaire, une tablette plus récente ou avec leurs transactions bancaires en ligne. Et évidemment comme vous le savez bien, personne au bout du fil pour les aider. De fait, c'est constant cette insatisfaction relative aux services offerts par cette technologie ancrée dans nos vies. Celle-ci nous sauve du temps, des pas, des gestes mais nous rend économe dans nos échanges et avare de relations humaines tangibles. C'est le vivant vis-à-vis le non-vivant.

C'est indéniable, nous sommes comblés de messages, somme toute plus ou moins intéressants. Je pense à tous les courriels de souhaits, à toutes les invitations, toutes les recettes, tous les articles, toutes les revues, tous les journaux, toutes les opinions, toutes les offres d'achats, toutes les ventes des grands magasins, etc. que nous recevons à tous les jours et parfois deux fois par jour. Cela nous conforte, nous sommes vivants et des gens pensent à nous. Je n'en suis pas certaine. Illusion, duperie consciente et lucrative dans laquelle nous nous laissons bercer et abuser en toute lucidité veut-on croire.

Moi, je manque l'écriture manuelle. J'aime recevoir des lettres, des cartes. J'aime la couleur de l'encre, la forme des lettes, les fioritures de Lucie, l'arabesque des lettres de Marc, la broderie dans celles de Jacinthe ou le cartésianisme dans celle de Dominique. Je manque les voix. Celle douce et rassurante, une voix tremblante, chevrotante d'émotions, une claire, ferme, réconfortante, une voix d'enfant, riante, chaleureuse et aimante. Je manque le verbal et le non-verbal, les mouvements, les comportements où l'on détecte les émotions, les sentiments. Je manque la spontanéité des gens, toutes les attitudes qui définissent la personnalité de l'un et de l'autre. C'est pratiquement effacé de nos vies car les avancées technologiques nous ont façonné et créé d'autres habitudes et dépendances nouvelles. Et qui dit dépendance dit servitude et en 2020, on peut la qualifier de moderne.

Tenez, le matin en déjeuner ou avant, nous prenons la tablette, regardons nos courriels, faisons nos lectures, journaux, revues, tabloïdes, rajoutons à cela nos achats de toutes sortes, vêtements, jeux, meubles, équipement, épicerie, voyages et cela en une journée, sans bouger, sans avoir parlé à qui que ce soit. Wow! L'utilité de la technologie versus l'humain, là repose ma réflexion ce matin. Cette technologie qui s'appuie sur des instruments que nous, les hommes, ne maîtrisons qu'à peine mais à laquelle nous donnons toute notre confiance. Ne mentionnons que Phénix et Desjardins. En fait, plusieurs d'entre nous simplifions nos tâches, cachons nos émotions, réglons nos comptes et signons des contrats derrière nos écrans.

Comprenez ici que je ne fais pas le procès de la technologie. Je me questionne tout simplement sur le contrôle de la machine, sur ma peur de l'esclavage de celle-ci. Nous sommes submergés par le flux incessant d'informations et je me sens parfois une vivante, connectée à des non-vivants, perdue dans cette galaxie d'un achalandage incroyable d'informations et qui me semble sans limite. Je me sens vivante lorsque je suis dans une boutique et que la personne me dit : comment puis-je vous aider? Je me sens vivante lorsqu'un ou une amie me fait un câlin et me dit : je t'aime. Je me sens vivante lorsque j'entends une voix

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

La technologie... (suite)

connue au téléphone ou que je vois mes petits enfants sur Skype, je me sens vivante lorsque j'écris à une amie qui je sais sera heureuse de me lire sur du papier choisi pour elle. Je me sens vivante lorsque j'exprime mes émotions, lorsque je reçois des confidences de vive voix, vivante du pouvoir de prendre l'autre dans mes bras pour le consoler, etc. Des gestes qui peuvent paraître anodins mais combien importants pour ceux qui les offrent et pour ceux qui les reçoivent. Les émoticônes ne remplacent pas nos gestes!

Il va sans dire que j'utilise la nouvelle technologie. Nous ne pouvons faire autrement car c'est ainsi, qu'en 2020 nous sommes le plus en contact. Je ne pourrais pas m'en passer, pour mes recherches, c'est plus vite que les dictionnaires, les encyclopédies et les revues spécialisées. Pour aider mes petits-enfants dans leurs devoirs même si ils sont dans une autre ville du Québec, courriels, Skype, tout est possible. Chanter une berceuse et faire la bise avant le dodo, presque comme si j'y étais. Je ne retournerais pas en arrière, je veux juste faire la part des choses. Je termine cet article par cette phrase de Solange Ghernaouti, directrice de Swiss Cibersecurity Advisory and Research Group : « Notre devenir ne doit pas être la résultante de logiques financières et de puissance hors de contrôle, ni dépendre de dictature technico-économiques. Celles-ci ignorent le principe de précautions et sont rarement synonymes de progrès social et politique. »

Sylvie-Anne Gaudreau
Présidente
AQRP-Outaouais

La retraite en 2020

Pour bien vivre la retraite, il faut : 1) une bonne santé; 2) un bon fonds de pension; 3) des projets abordables.En 2020, comme tout va plus vite, il faut savoir s'arrêter de temps en temps et écouter son corps pour ne pas outrepasser ses limites.

C'est là que Liberté 55 prend tout son sens.

Personnellement, les problèmes de santé ont commencé peu après 65 ans et j'ai dû réajuster mon tir. J'ai eu la chance de faire de beaux voyages dans ma jeunesse, ce qui me permet d'apprécier le confort de mon chez-moi au fur et à mesure que la maladie me ralentit et je fais des projets qui demandent plus de créativité et moins de déplacements.

Entre autres, j'ai besoin de couleurs dans ma vie au quotidien. J'en ai donc ajouté dans le décor de ma maison et je fais des activités qui m'en mettent plein la vue : bricolage, peinture, coloriage de mandalas, couture, tricot, jardinage, achat de fleurs, observation de la nature au fil des jours, lectures qui me font voyager au-delà des mots …

Dans tout cela, je vise la simplicité. Je supporte mal cette façon qu'on a développée au fil du temps qui encourage la surconsommation, ce qui fait en sorte qu'on jette 'nos choux gras'.

Pour ce qui est du bénévolat, j'ai passé mon tour car j'ai beaucoup donné durant toutes mes années de travail. Cependant, j'admire ceux qui le font avec dévouement et engagement.

Comme avec le temps, je suis devenue une solitaire, l'idée de vivre en résidence ne m'attire pas vraiment. Je ne crois pas à l'étalage des avantages qu'on nous montre à la télévision. Je pense plutôt que la société évoluant trop vite, on n'a pas pris le temps de s'asseoir pour évaluer les vrais besoins de la population vieillissante.

Édith Blanchet

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

La technologie et moi

J'ai 68 ans et je me retrouve à utiliser quotidiennement mon cellulaire, ma tablette et mon ordinateur de bureau. Je ne me qualifie pas comme accro à ces technologies mais je dois avouer qu'elles me facilitent la vie.

Déjà, alors que j'étais encore sur le marché du travail, je devais utiliser un ordinateur. Finis le dactylo Selectric IBM et le papier et la petite bouteille de correcteur, bienvenue à l'ordinateur avec mémoire, son écran et sa souris. Quelle tragédie! Il me semblait perdre tout contact avec tout ce que j'y écrivais. Plus de papier, correction des fautes sur l'écran, sauvegarde du texte en un clic. De tragédie, c'était passé à magie après quelques lectures et sessions de formation. Je pouvais changer le format de papier, la mise en page du texte, effacer des phrases entières et écrire autre chose, ajouter des images et de la couleur. Je sentais que je pouvais créer tellement de choses avec cet outil. Mes patrons étaient aussi emballés que moi, et même plus parce qu'ils pouvaient me demander plein de corrections et de styles différents de document que je pouvais réaliser dans un court laps de temps.

Et les années ont passées, l'ordinateur et sa technologie ont évolué et j'ai pu profiter de cette évolution, tant dans les milieux de travail qu'à la maison. Maintenant retraitée depuis 12 ans, j'apprécie tous les jours les bienfaits que m'apporte l'ordinateur. Je ne conduis pas mais mon ordinateur me permet de rester en contact régulier avec mes amis et ma famille qui habitent tous dans la grande région de Montréal. Je peux m'informer sur plein de sujets, magasiner et faire des achats dans le monde entier, acheter des billets de théâtre et de concert, consulter mes dossiers médicaux et fiscaux, etc. Comme j'ai maintenant des problèmes de mobilité, j'achète mes cadeaux de Noël par Internet, j'écris mes cartes de vœux avec le traitement de texte et j'imprime les textes sur des feuillets de papier décoratifs. Et depuis quelque temps, je peux faire mon épicerie sur mon ordinateur et envoyer ma liste d'achats à mon épicier qui me les livrera à la maison. Quand je pourrai me procurer un fauteuil plus confortable, je pourrai écouter des documentaires et des films sur l'ordinateur ou la tablette.

Je n'aurais jamais imaginé que l'ordinateur rendrait ma vie aussi facile et agréable à mon âge. Bien sûr, je sors encore à l'extérieur: pour aller à la banque et au guichet (je fais certaines transactions par ordinateur également), assister à des conférences organisées par des organismes de l'Outaouais, aller au resto, prendre un café et rencontrer des gens, marcher près des vitrines de magasin qui inspireront mes prochains achats. Mais surtout, pour prendre l'air, sentir le soleil ou le froid sur ma peau. Me sentir vivante quoi!

L'ordinateur, c'est fabuleux mais la vie ne tient pas qu'entre les murs de la maison . Je tiens quand même à profiter de bons moments de socialisation, c'est essentiel et j'en ai besoin. Mais avouons quand même que sentir faire partie du monde alors qu'il neige et vente de l'autre côté de la vitre de mon petit bureau et que je peux partager avec d'autres personnes ma satisfaction et mon plaisir d'écrire. Oui, l'ordinateur me le permet. C'est ça aussi qui est fabuleux!

Danièle Messier
Lectrice assidue du Bulletin Info Aînés Outaouais

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

Chemin de la technologie

La génération de mes parents et ma génération, soit celle des baby- boomers, ont été les deux (2) premières générations qui ont dû faire face à des changements rapides, réguliers, parfois inquiétants. Certains furent faciles, d'autres plus ardus. La faculté d'adaptation a été très sollicitée et continue de l'être.

Passer de la télévision noir/blanc à la couleur, quelle amélioration! Mais passer des rencontres personnelles à des rencontres non personnalisées à cause de l'utilisation d'Internet, des téléphones intelligents!De passer d'une conversation avec une vraie personne à un appel téléphonique où vous avez plusieurs choix à faire (faites le 1, le 2, le 4, etc, et oups, perdre la ligne)?.

Avec nos gouvernements, passer d'un service téléphonique ou en personne à *'svp veuillez communiquer avec nous par Internet'*. Il en va de même avec certaines institutions financières.

Pour plusieurs, l'utilisation de la technologie est minimale mais nos dirigeants et décideurs vont trop vite dans l'utilisation de ces technologies (ordinateurs, tablettes, téléphones intelligents, guichets, etc). La transition n'est pas fonction de la capacité des personnes à s'adapter.

Je crois qu'une certaine partie de la population n'a pas pu suivre, pour toutes les bonnes raisons dont l'incapacité à s'adapter à ces changements, et nos gouvernants laissent de côté ces personnes. Elles sont devenues encore plus vulnérables. Et ce ne sont pas seulement les aînés qui font partie de cette population mise de côté. Où en est la bientraitance vis-à-vis ces personnes? Elles dépendent d'autres individus. Pour la plupart, les aidants sont honnêtes mais la porte est ouverte à la maltraitance (abus, fraude etc). Même pour les personnes plus à l'aise avec la technologie, elles ne sont pas à l'abri (Desjardins, Capital one, courriels malveillants, appel frauduleux, etc.).

Desjardins prévoit que vers 2030, il n'y aura plus de numéraire. Nous serons passés à l'argent virtuel. Un autre changement prévisible où il faudra changer les paradigmes. Ceci est demain matin.

Je suis pour le changement qui améliore réellement la vie. Mais il faut que ce changement soit flexible afin de ne laisser de côté aucun membre de la société.

Sommes-nous des 'identifiants' ou des individus?

Robert Leduc

Décès de Richard Langlois

Triste nouvelle pour les ainés de l'Outaouais ! Richard Langlois, bénévole impliqué auprès de *l'Association des directeurs d'école retraités de l'Outaouais* et figure dominante de la TCARO entre 2014 et 2018 est décédé le 27 novembre dernier. Richard était notamment le premier vice- président de la TCARO, en plus d'être sur le comité des communications et le comité de la gouvernance de la TCARO.

Nos sympathies sincères à son conjoint et sa famille !

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

La retraite c'est la défaite...

... à bas la retraite!

« On ne peut s'empêcher de vieillir mais on peut s'empêcher de devenir vieux » - Henri Matisse.

En 2020, dans notre société capitaliste où la valeur des personnes repose sur la capacité de production de biens comptabilisables et la satisfaction des actionnaires, on doit refuser le statut peu enviable de citoyen retraité.

Dans le contexte de notre société matérialiste, accepter d'être considéré à la retraite, c'est risqué d'être évalué comme un membre inutile et même, un parasite coûteux pour plusieurs.

Le statut de retraité au sens strict n'a rien à voir avec la réalité de la grande majorité des aînés car ils sont actifs et en santé. Évidemment, les aînés sont plus libres car ils ont davantage le choix de leur emploi du temps mais ça ne veut surtout pas dire qu'ils sont improductifs ou inactifs.

Comme grands-parents, ils permettent aux parents d'aller travailler quand l'école fait relâche ou que les petits sont moins en forme. Ils appuient les parents dans l'éducation des enfants en les accompagnant à des activités sportives ou culturelles, en fréquentant les musées et cinémas avec eux et en les initiant aux voyages.

Quand les amis ou les voisins ont besoin de transport ou d'une aide temporaire, les aînés sont souvent présents et contribuent au sentiment d'appartenance qui rende les communautés plus humaines.

À titre de citoyens, les personnes âgées s'impliquent sur des enjeux sociaux et participent à la vie de plusieurs organismes communautaires, d'entraide et de défense des droits au logement, à la santé et à un revenu décent. Comme tous leurs concitoyens,ils paient leur juste part de taxes et d'impôts, même si l'importance réelle de leurs revenus diminue avec le temps.

Non, les personnes qui ont quitté le travail rémunéré et à plein temps ne se sentent pas retraitées car elles ne sont pas « retirées » de la vie familiale, sociale, culturelle ou économique, et surtout pas « retirées » de la vie. Des programmes récents reconnaissent minimalement l'apport des aidants naturels dont 9 sur 10 ne cohabitent pas avec la personne aidée (Info-Aidant 1-855-852- 7784). Comme société, il faut cependant innover sérieusement dans notre façon de reconnaître l'apport des aînés car pour l'instant, la perception de la retraite, ça ne semble pas bien chouette. Est-ce qu'il faut envisager un système de revenu minimum garanti ou une bonification significative des règles de l'impôt pour reconnaître , inciter ou compenser davantage le bénévolat des aînés ou le compenser partiellement, s'il y a lieu.

Denis Carrier

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

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

Université du 3ième âge

À l'instar des autres régions du Québec, l'Outaouais peut être fière d'avoir finalement son université du troisième âge qui est devenue la 29e antenne affiliée à l'Université de Sherbrooke, et ce, depuis le 8 mars 2017. Lors de la première année de sa fondation, l'Université du troisième âge en Outaouais (UTAO) comptait au-delà de 300 inscriptions aux différents cours, conférences et ateliers. Depuis, le nombre d'inscriptions n'a cessé d'augmenter, atteignant maintenant au-delà de 1000 inscriptions. « Ce succès, on le doit aux gens de l'Outaouais qui ont participé avec enthousiasme à nos activités. » indique Richard Grosleau, président du conseil d'administration de l'UTAO.

Programmation Hiver/Printemps 2020

Grâce à l'appui soutenu de la population de l'Outaouais et le dévouement d'une équipe de bénévoles passionnés, l'UTAO peut mettre en œuvre des activités qui répondent aux besoins et intérêts des gens d'ici. La programmation Hiver/Printemps 2020 saura satisfaire tous les goûts, touchant des domaines aussi variés que la **géopolitique**, les **sciences**, l'**histoire** ainsi que les **arts et la culture**. « Nous sommes choyés d'avoir accès à des institutions académiques sur les deux rives de l'Outaouais et nous pouvons compter sur un nombre impressionnant de personnes-ressources, conférenciers et présentateurs de talent » indique Ginette Mercier, responsable du comité de la programmation. Ces personnes se font un plaisir de partager leurs connaissances et de vulgariser leur expertise dans divers domaines pour mieux répondre aux intérêts des étudiants.

L'UTAO c'est pour qui?

Vous avez 50 ans et plus, vous répondez déjà au seul prérequis pour devenir membre de l'UTAO. La clientèle est composée surtout de retraités ou des personnes qui sont libres certains après-midi, les activités étant offertes durant le jour. « Les gens viennent ici pour le plaisir d'apprendre » affirme Richard Grosleau, « il n'y a bien sûr, aucun devoir, ni examen final à réussir, et vous n'obtiendrez pas de diplôme de cette université; seulement de belles rencontres dans une ambiance détendue et un enrichissement personnel pour satisfaire votre curiosité sur une foule de sujets. Les participants adorent cette opportunité d'apprendre et de pouvoir échanger entre eux et avec le conférencier dans un contexte convivial et sans prétention. »

Information et modalités d'inscription

La session d'hiver est déjà en marche depuis le 15 janvier. Mais il reste des places pour les activités des mois de février, mars et avril.

Pour obtenir de plus amples renseignements et s'inscrire aux cours, conférences et ateliers, vous n'avez qu'à consulter le site Internet ci-dessous. La durée des cours/conférences varie d'une à cinq séances. La majorité des cours, conférences et ateliers sont offerts au Campus 3 (196, rue Notre-Dame) à Gatineau; mais également aux résidences Cité Jardin et Jardins Notre-Dame, de même qu'à Ripon et à Thurso.

L'inscription se fait par l'entremise de l'Université de Sherbrooke. Les frais d'inscription aux cours, conférences et ateliers, en fonction de la durée sont très abordables, et la cotisation à l'association étudiante est de 6 $, par session.

Alors rendez-vous sur le site internet www.usherbrooke.ca/uta/prog/outaouais/ ou visitez notre page www.facebook.com/UTAOutaouais pour connaître la programmation Hiver/Printemps 2020. Pour vous inscrire, par Internet sur le site ou par téléphone au : (819) 663-3305 (poste 219)

Richard Grosleau, Président

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

Les Premières Nations

Lors de la dernière rencontre régionale de la Conférence des Tables de concertation des personnes aînées du Québec, nous avons assisté à une présentation sur la réalité des personnes aînées des Premières Nations au Québec.

Cette présentation fût donnée par Maude Ostiguy-Lauzon qui est coordonnatrice pour le mieux-être des aînés Premières Nations au Québec et Labrador à la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations au Québec et Labrador. En plus de travailler dans une organisation qui travaille pour et avec les Premières Nations, Madame Ostiguy a vécu au Nunavik auprès des communautés Inuit et en territoire cri.

Il a été saisissant pour nous de constater à quel point les communautés des Premières Nations étaient dans plusieurs régions administratives (excluant le Nord-du-Québec et le Nunavik). Au total, 56 communautés sont présentes au Québec, avec un bagage historique, une culture, une langue qui sont tous propres à chacune.

Nous avons rarement l'occasion d'en entendre parler (autant géographiquement qu' historiquement que structurellement). Nous en avons appris davantage sur les valeurs familiales et culturelles ainsi que les principaux traumatismes auxquels elles ont été exposées, particulièrement les aînés.

Cette présentation nous a ouvert le cœur et les yeux et nous pousse à aller de l'avant avec ouverture et humilité. Nous avons été sensibilisés à l'importance de créer des liens et des rapprochements avec ces communautés afin que celles-ci puissent avoir accès à l'information sur des programmes de financement à la province, le prix hommage aîné, des invitations à des occasions de rassemblements. Il est important en tant que citoyens, tables, regroupements de faire des liens avec les Premières Nations afin de partager toute l'expérience, l'histoire et la richesse de leur culture.

Marc Desjardins, Directeur TCARO

Journée internationale des aînés

Une excellente nouvelle pour la région.

La région de l'Outaouais a été sélectionnée par la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec (http://conferencedestables.org/) afin d'être l'hôte de la Journée internationale des aînés, le 1er octobre 2020.

Le thème de cette journée est très dynamique et interpelle une large part de personnes susceptibles de s'intéresser à la cause des aînés. Ce thème est celui qui a été proposé par la région hôte :

«Les aînés, moteur de nos communautés.»

Il reste plusieurs éléments à mettre en place. Nous vous tiendrons au courant de l'organisation de cette journée par l'entremise du site Web de la TCARO https://www.tcaro.org/ et par l'entremise du compte Facebook.

Que l'évènement ait lieu en Outaouais est une reconnaissance des énergies déployées afin d'améliorer le mieux-être des aînés de la région.

Robert Leduc, Président TCARO

CONFÉRENCE
des Tables régionales de concertation des aînés du Québec

Le nouveau site internet de la Conférence des tables est maintenant accessible et revampé !
Je vous invite à le consulter régulièrement.
Il se veut le rayonnement de l'ensemble de nos actions, de notre dynamisme. www.conferencedestables.org

Bertrand Gignac, Directeur général

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

Schisme?

Lorsque ce billet paraîtra, la situation de l'Église catholique en Allemagne sera plus précise.

En effet, un texte du journal *Le Devoir* annonçait le 28 octobre dernier, un schisme possible avec Rome (« L'Église allemande plus ouverte d'esprit » p. B 6). Cette Église est en souffrance. Elle veut une solution et tiendra le premier dimanche de l'Avent «un chemin synodal» où clergé et laics (femmes, hommes) discuteront à égalité. Des sujets tels l'ordination au sacerdoce d'hommes mariés, l'ordination de femmes et la participation de ces dernières aux décisions fondamentales et du contrôle dans l'Église seront à l'ordre du jour.

À la même page du journal, on trouve un petit rapport du synode des évêques pour l'Amazonie, tenu à Rome du 6 au 27 octobre dernier («Le pape réagit au synode amazonien»). On peut tirer un certain parallèle avec les revendications de l'Allemagne. Voici des demandes de l'Amazonie : « En particulier, Ils ont demandé à titre exceptionnel pour l'Amazonie de pouvoir ordonner prêtres des hommes mariés et de donner l'accès du diaconat (possibilité de célébrer des sacrements, sauf l'eucharistie et la confession) aux femmes, dont le rôle est essentiel dans les tribus amazoniennes. »

Je tiens à présenter mes réactions très personnelles. Vivrons-nous un deuxième grand schisme (rupture de l'union avec l'Église romaine) de l'Église en Allemagne après celui de la Réforme protestante provoqué par les positions de Martin Luther (1521)? J'ose espérer que le Vatican puisse trouver un terrain d'entente pour entamer des échanges pour une paix avec les demandes de l'Église d'Allemagne. Beau cadeau de Noel! Si toute fois la négociation devait aboutir par un schisme, j'y vois du positif. Est-ce que cela pourrait provoquer une prise de conscience mondiale que le célibat sacerdotal et la place des femmes dans l'Église romaine sont à reconsidérer? C'est cela qui m'indigne considérant la position du synode des évêques pour l'Amazonie. Les femmes restent encore des fidèles de seconde zone. Quand l'Église, comme institution, va-t-elle réussir à se défaire de ce tabou de la pureté rituelle, hérité de la vision hébraïque dépassée?

Et pourtant, le célibat sacerdotal et le refus de l'égalité de la femme dans l'Église catholique ne sont que des règles pratiques de gérance et non des dogmes intouchables ou des commandements du Christ.

Gustaaf Schoovaerts, UQO

Académie des retraités Outaouais

Les membres du conseil d'administration de l'Académie des retraités de l'Outaouais ainsi que le personnel du bureau ont reçu, pour souligner la Journée internationale des aînés, les membres et non membres de 50 ans et plus. C'est tout près de 100 personnes qui auront été présentes le 1er octobre dernier à la Cabane en bois rond pour souligner cette journée spéciale. Une occasion parfaite pour se retrouver, pour discuter et faire des récapitulatifs de nos belles réussites! Une première édition enivrante qui sera assurément renouvelée par l'ARO pour l'année 2020!

Diabète Outaouais

Dans un premier temps, permettez-moi au nom du conseil d'administration, de nos bénévoles et de nos employés, de vous souhaiter une excellente année 2020.

L'année 2019 a été fertile pour l'association Les diabétiques de l'Outaouais, ce qui nous a permis de cheminer et maximiser nos efforts pour la région de l'Outaouais.

Au début de l'année, nous nous sommes dissociés de Diabète Québec, tout comme presque la moitié des associations affiliées..

Puis à l'occasion du trentième anniversaire, nous en avons profité pour changer de nom et devenir Diabète Outaouais inc.

L'association a déménagé. L'emplacement de l'association est maintenant au 10 rue Noël pièce 109 Gatineau Qc J8Z 3G5, toujours le même numéro de téléphone (819) 770-0442, l'adresse courriel a changé à mailto:diabeteoutaouais@gmail.com, Facebook https://www.facebook.com/diabeteoutaouais/

L'association a maintenant son propre site Internet que je vous invite à visiter régulièrement afin de connaître les activités. Ce sera une source d'information primaire pour tout l'Outaouais. Voici l'adresse https://diabeteoutaouais.com/

Le 2 juin dernier, nous avons tenu le rallye annuel qui sert de levée de fonds afin de financer les activités. Nous vous invitons à participer au rallye 2020 qui aura lieu le 7 juin 2020, ce sera la 10ième édition du rallye. L'organisateur du rallye promet de belles surprises pour cette journée.

Le 17 novembre 2019 a eu lieu la 5ième édition du Salon du diabète qui a été un succès. En 2020, un autre Salon aura lieu. Les informations seront inscrites sur le compte Facebook ainsi que sur le site Internet en temps et lieu.

L'association a été reconnue par le programme de soutien des organismes communautaires (PSOC) du CISSS-Outaouais et a obtenu une subvention qui permettra de présenter plus d'activités (programme d'exercice, ateliers de cuisine, conférences, etc.). Pour plus d'information, accéder à notre site web ou la page Facebook ou abonnez-vous à l'infolettre au moyen du site web.
Pour devenir membre de l'association, vous êtes invités à communiquer à nos bureaux par téléphone ou bien d'utiliser l'espace Devenir membre situé sur la page d'accueil du site.
Une excellente année!

Martin Payer, Président
Diabète Outaouais inc.

MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS
Webinaire sur les étapes d'une démarche MADA

Quelles sont les bonnes pratiques et les connaissances essentielles associées aux différentes étapes de la démarche Municipalité amie des aînés (MADA)?

Afin de permettre aux municipalités et aux MRC d'entreprendre la démarche du bon pied, le Carrefour action municipale et famille (CAMF) offrait le 16 décembre 2019, par le biais de la plateforme de formation en ligne de l'Union des municipalités du Québec, un webinaire animé par M. Richard Martin, formateur du CAMF.

Vous avez manqué ce webinaire sur les étapes d'une démarche MADA? Bonne nouvelle, l'enregistrement est disponible en ligne.

Visionner la vidéo de la formation

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

Sirènes et bombes

D'abord, je tiens à saluer les anciens combattants et mes collègues vétérans et leurs familles. J'exprime tout mon respect à leur égard au nom de mon épouse, de moi-même et au nom de l'Association des Aînés et des Ainées de Cité-Jardin.

Le soir du 09 octobre dernier, regardant les nouvelles à la télévision, des images et des souvenirs pénibles ont surgi en voyant l'attaque de la Turquie contre les Kurdes au Nord de la Syrie. La fuite de personnes, surtout des enfants, m'a touché.

Dès que les sirènes déclenchaient leurs cris stridents et longs, annonçant les bombardements par les avions alliés visant des positions allemandes, et points stratégiques (gares de triage, usines, ports …), la panique nous envahissait. La nuit, nos parents nous rassemblaient. Les plus vieux, les plus vieilles s'occupaient des plus jeunes. Les bombes, lâchées par des avions ou tirées par des canons, signifiaient : danger! Nos maisons construites en briques s'écroulaient sous la force des explosions. Combien de personnes ont été ensevelies et écrasées ainsi. On nous conseillait, en cas d'alarme, de nous abriter en-dessous des tables. On nous amenait dehors et on se couchait dans des trous, des fossés, des creux, des caves bétonnées.. Car les explosions déplaçaient l'air avec une telle force que cela risquait de nous emporter, de nous jeter contre des arbres, contre des murs. On a ainsi trouvé un bébé mort dans les branches d'un arbre. Naturellement si un engin vous tombe dessus, alors …. Un autre danger est à éviter : les éclats d'obus (aussi incorrectement appelés shrapnels) peuvent blesser gravement à cause de leur forme en pointes

À partir du 13 juin 1944 jusqu' en mars 1945, nous avons vécu d'autres pressions, d'autres peurs d'autres dangers, d'autres dommages causés par de nouvelles bombes, envoyées par l'armée allemande. Nous, on parlait de *vliegende bommen,* de bombes volantes V 1 V2. Les Allemands les appelaient *Vergeltungswaffe*, armes de représailles. C'était la riposte de l'armée allemande aux bombardements des Alliés. Elles manquaient parfois leur cible (Londres, Anvers…) et semaient partout désolation. Ainsi, une V 2 a tué 561 personnes en détruisant une salle de cinéma à Bruxelles. On reconnaissait ces engins (bombes, fusées, missiles, roquettes) à leur bruit particulier. Voici la source de notre détresse, peur à leur sujet. Lorsque le moteur de la V 1 arrête en touchant la terre, aussitôt elle explose. Pas de recours. Lorsque le moteur de la V2 arrête, il reste trois minutes avant qu'elle touche terre et explose. Un ciel clair nous permettait de la voir, suivre son trajet et s'abriter si nécessaire. Mais, mais…. Avec un ciel couvert, on l'entendait mais l'inconnu produisait la peur, la panique, la détresse, qui ont laissé des traumatismes. Le soir du 9 octobre dernier, m'est venu dans mes souvenirs un souhait, un espoir, un cri que nous avons si intensément vécus et maintes fois répétés. Le 4 octobre 1965, le pape Paul VI lance à l'ONU à New-York : plus jamais la guerre! En ce Jour du Souvenir, je vois de IJzertoren de Diksmuide (la Tour de l'Yser), monument de la paix en l'honneur de soldats tombés sur le front de l'Yser (fleuve litoral) et aussi, un lieu important pour le mouvement flamand. C'est dans cette plaine flamande que John McGrae compose *In Flanders'fields,* C'est dans ce poème que l'on a puisé le symbole du coquelicot. En ce jour spécial du 11 novembre, ayons une pensée pour les anciens combattants, pour les vétérans et leurs familles, les victimes des guerres. Et faisons notre part pour que se réalise ce qui est marqué, en plusieurs langues sur la tour de Diksmuide : *Nooit meer oorlog, Nie wieder Krieg, No more war, Plus jamais de guerre!*

Gustaaf Schoovaerts, UQO