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

Février 2019

En premier lieu, permettez-moi de vous souhaiter une très bonne année 2019. Une année remplie de bonheur, de petits plaisirs et de bonne santé.

En lien avec le sujet du présent Bulletin d'information, les liens intergénérationnels, c'est un sujet qui se peaufine graduellement et qui voit les services de plus en plus nombreux et raffinés. D'ailleurs, l'un des organismes présents en Outaouais, *Les Habitations partagées*, encourage depuis 1987 le jumelage entre les ainés et les plus jeunes. Leur mission est de permettre l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées et un besoin en lien avec l'habitation et favoriser ainsi le maintien de leur autonomie. C'est un exemple probant de l'efficacité des activités intergénérationnelles !

De par sa définition, le terme « intergénérationnel », le préfixe « inter » donne toute la dimension de liens, d'attachement et de réciprocité qu'il induit. L'intergénérationnel est donc un concept qui entend promouvoir les interactions, les échanges, les solidarités et les croisements entre les générations.

Les services doivent s'étendre, s'amalgamer et s'intégrer à la vie des ainés en Outaouais. D'ailleurs, même si l'analyse des résultats de notre récent sondage n'est pas encore finalisée, on note que les liens intergénérationnels préoccupent près de 38% des ainés.

En lien avec ce sujet et les autres préoccupations des ainés en Outaouais, je vous donne rendez- vous le **17 avril prochain au FORUM ANNUEL DE LA TCARO** pour en discuter ainsi que des autres enjeux déterminants pour nos communautés. Ce sera notre prochain rendez-vous !

L. Pierre Cousineau, Président

Cet automne, j'ai lu *Sous l'arbre à palabres, mon grand-père disait…2*.0 (Les Éditions La Presse) de Boucar Diouf. Dès le début, il cite une maxime d'Amadou Hampâté Bâ «… en Afrique, un vieillard qui meurt est un peu comme une bibliothèque qui s'enflamme.» (Pages 14 et 15). Dans notre monde numérique, est-ce que nous ne vivons pas la même chose? De plus, il débute le chapitre1 par une autre citation de Amadou Hampâté Bâ «Les contes sont des histoires d'hier, racontées par des hommes aujourd'hui, pour les générations de demain.» Je crois appropriées ces citations pour la thématique de ce bulletin : les relations intergénérationnelles. Comment faisons-nous le lien entre le passé, le présent et le futur? Le passé est important pour le moment présent qui nous amène dans le voyage de la vie, donc le futur.

Je crois que le concept de l'intergénérationnel devrait comprendre l'adaptation à la technologie. Dans l'utilisation de la technologie (ordinateur, tablette, téléphone intelligent), est-ce que les aînés sont oubliés? Oui, plusieurs sont en mesure d'utiliser ces nouvelles technologies mais est-ce l'ensemble qui sont en mesure de le faire relativement facilement?

À toutes les personnes qui font la conception de sites Web, ou les améliorations aux sites (ex. institutions financières), est-ce qu'elles oublient les aînés? Très souvent, les aînés ont de la difficulté à s'adapter à ces changements. Je crois que ceux qui travaillent sur les sites Web devraient consulter des experts de la littératie. Nous en avons glissé un mot dans le bulletin de juin, page 4, *Améliorer la communication* https://tcaro.org/data/documents/Bulletin-Juin-2018.pdf

Je profite de ce billet, cher lecteur, pour vous remercier du succès que rencontre le bulletin. Le taux d'ouverture, (sans relance), est près de 50%. Après huit (8) parutions, le bulletin a en moyenne un taux d'ouverture de 45%.

Il est prévu que le prochain thème principal du bulletin sera le concept du bénévolat. Je vous invite à nous faire part de votre expérience en soumettant un court texte (300 mots) à bulletin@tcaro.org. Merci à tous les collaborateurs et à toutes les collaboratrices au bulletin qui l'enrichissent de nouvelles et de textes apportant réflexion toujours à propos.

Robert Leduc, Président du comité du bulletin

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

Pour un rapprochement entre les générations

Intergénérations Québec est un organisme provincial à but non lucratif, un réseau d'action de solidarité intergénérationnelle dont la mission est de favoriser le **rapprochement entre les générations** pour le développement d'une société ouverte, inclusive et solidaire.

Nos objectifs :

- Sensibiliser la population à l'importance des liens intergénérationnels
- Susciter la création d'espaces de dialogues
- Outiller les organismes pour le partage d'expériences intergénérationnelles
- Agir comme organisme de référence en partenariat avec divers milieux de recherche.

Chaque année, nous organisons la **Semaine québécoise intergénérationnelle** qui vise à favoriser et valoriser les initiatives qui rapprochent les générations. Cette semaine se tient autour du 25 mai, officiellement déclarée **Journée québécoise l'amitié n'a pas d'âge** par l'Assemblée nationale du Québec.

Pour inspirer l'émergence de diverses initiatives, nous lançons un **concours** dont les lauréats seront récompensés lors de notre **forum annuel**. La prochaine édition se tiendra à Trois-Rivières le 22 mai 2019. Pour plus de renseignements, consultez notre site Internet intergenerationsquebec.org.

Nous désirons favoriser la **participation citoyenne** afin de décloisonner les générations qui vivent souvent trop isolées les unes des autres. En misant sur **l'inclusion sociale**, nous croyons que la société peut bénéficier de la contribution de tous.

C'est la raison pour laquelle, en partenariat avec le Secrétariat aux aînés et grâce au programme Québec Amis des Aînés, nous souhaitons transférer notre expertise aux organismes intéressés par le développement d'initiatives intergéné-rationnelles.

Cet hiver, nous offrons notre **projet Part'Âge** auprès des organismes de l'Outaouais qui consiste en un **accompagnement gratuit** dans la mise en place d'activités de **partage intergénérationnel d'expériences**! Ces activités d'échange visent à mettre en parallèle les savoirs et les vécus des aînés et des jeunes.

Nous offrons deux **ateliers** aux aînés afin qu'ils puissent développer leur propre activité d'échange au sein de leur communauté. Nous fournissons également aux intervenants des organismes une **boîte à outils** et un suivi personnalisé.

Après plusieurs années d'expérimentations, nous estimons que ce projet permet d'**encourager les échanges intergénérationnels** et contribue à **briser les préjugés**.

Pour des renseignements, communiquez par courriel avec **Line Chabot**, agente de développement et de formation line.chabot@intergenerationsquebec.org

Sondage

Les membres du conseil d'administration ainsi que le directeur général tiennent à vous remercier pour avoir participé au sondage tenu sur le site de la TCARO au cours du mois de l'automne 2018.
Vous avez été très nombreux à y participer, soit 3 388 personnes. Par votre participation, vous avez collaboré à identifier les enjeux pour les aînés de la région et vous avez été généreux en précisant vos propres préoccupations.
Les résultats du sondage aideront la TCARO à identifier les préoccupations des aînés de la région. De plus, ces résultats aideront les membres du comité des enjeux à préparer un forum qui devrait se tenir le 17 avril prochain.
Au moment d'écrire ces lignes, le directeur général, Marc Desjardins, est à préparer un rapport global qui sera disponible sur le site de la TCARO (TCARO.org) dès que possible. Donc, nous vous invitons à visiter régulièrement le site de la TCARO afin de prendre connaissance des résultats de ce sondage qui a été une première pour la TCARO et un succès. La TCARO veut partager l'information colligée.
Nous vous remercions encore une fois pour votre généreuse participation.

Robert Leduc
Secrétaire du conseil d'administration

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

Intergénérationnel :

l'importance des liens entre les jeunes et leurs aînés

Si 74,7% des grands-parents déclarent entretenir une relation complice et ludique avec leurs petits-enfants, 41,9% jugent ne pas les voir suffisamment. Manque de temps ? Eloignement géographique ? Différend familial ? De nombreuses raisons peuvent être évoquées. Pourtant, les grands-parents jouent un rôle d'une importance capitale au sein de la famille, imposant certaines valeurs essentielles, comme le respect de l'autorité ou la confiance.

7,3% des aînés n'ont aucune relation avec leurs petits-enfants, un chiffre marquant et bien triste malheureusement : recréer du lien familial est donc au cœur des préoccupations aujourd'hui. Les aînés se sentent-ils suffisamment soutenus par leurs pairs plus jeunes ? Existe-t-il toujours une connexion intergénérationnelle ? Sur quels canaux jouer pour recréer du lien ?

Des rapports intergénérationnels, basés sur une relation de confiance et de respect, sont évidemment bénéfiques pour les deux parties. Tout d'abord, pour les grands-parents, c'est l'occasion de transmettre leur savoir-faire, de raconter leurs souvenirs de vie, ou encore de leur donner le goût à des activités. Ils peuvent ainsi transmettre des valeurs à leurs pairs, comme le respect, le sens de la famille, l'honnêteté ou encore la tolérance.

Les enfants apprécient quant à eux tout particulièrement le temps que leurs aînés leur accordent, les choses qu'ils en apprennent, mais aussi… les cadeaux qu'ils en reçoivent ! Ils comptent également sur eux en cas de soucis financiers, pour apprendre de nouvelles choses ou encore pour bénéficier de davantage de liberté.

Insolite : 42% des grands-parents auraient un « chouchou » parmi leurs petits-enfants.

Une étude, menée en mars 2018 par les sites Mumsnet et Gransnet, a révélé que les grands-parents, comme les parents d'ailleurs, avaient un « petit préféré », à hauteur de 42% !

Lorsque l'on se penche sur les raisons de cette « préférence », le chouchou en question est souvent l'enfant en qui ils se reconnaissent le plus, dit « l'enfant miroir ». Autre critère : l'humour ! En effet, pour être le petit favori, il faudrait a priori « être un minimum drôle ».

Se sentant parfois trop éloignés de leurs petits-enfants, 35,9% des grands-parents déclarent avoir déménagé pour se rapprocher géographiquement d'eux.

Ils misent également sur les activités communes réelles, comme les activités culturelles, qui tiennent une place prépondérante dans leur vie.

Source : Infographie Les Senioriales "Les rapports entre grands-parents et petits-enfants"

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

Intergénérationnel :

Un nouveau défi mais de nouveaux outils.
Les familles d'aujourd'hui doivent s'ajuster à de nouvelles réalités liées à notre époque et générer des modèles de fonctionnement adaptés à leurs propres besoins. L'intergénérationnel, l'harmonisation des relations entre trois et parfois quatre générations, est un défi jamais complètement gagné mais ça exige d'abord que l'on reconnaisse l'importance et la valeur des liens qui nous unissent pour accepter de faire des efforts constants. Compte tenu des différences d'âge, d'habiletés et d'intérêts, il est, de toute évidence, absolument nécessaire de se parler ou de communiquer régulièrement pour pouvoir comprendre nos attentes mutuelles avec une bonne qualité d'écoute et beaucoup de respect. Ce qui s'applique aux familles est nécessaire aussi dans nos relations entre citoyens d'une même communauté mais de générations différentes.
Dans une grande famille, chaque unité familiale de chaque génération a une identité spécifique mais une histoire qui les rapproche. Aujourd'hui, on ne peut plus référer cependant aux modèles traditionnels qu'ont vécus, dans un contexte bien différent, nos parents et grands-parents. Les familles, en général, étaient nombreuses et plutôt stables, vivaient à un rythme moins stressant tout en étant dans un même environnement régional. Les mères étaient trop occupées pour travailler à salaire à l'extérieur et les pères étaient normalement à la maison car les soirs et les fins de semaine se passaient en famille. Le dimanche était un jour férié propice aux réunions familiales. À moins de vivre chez un de leurs enfants, les grands-parents avaient des relations plutôt formelles avec les petits-enfants. Ils les rencontraient en présence des parents et les échanges se faisaient surtout entre adultes. Les activités limitées aux grands-parents et petits-enfants étaient assez rares car les grands-parents les gardaient rarement. On était considérés vieux plus jeunes car souvent moins en bonne santé qu'aujourd'hui au même âge. Les aînés peu autonomes et sans famille se retrouvaient, en l'absence de mesures sociales adéquates, dans des hospices publics.
De nos jours les familles se limitent à un ou deux enfants. Les couples travaillent à l'extérieur à plusieurs kilomètres de la maison et retrouvent leurs enfants à l'heure du souper. Les enfants passent de longues journées à la garderie ou à l'école. Les séparations et divorces demandent de nombreux ajustements aux enfants, aux parents et aux grands parents. Gardes partagées entrecoupées de vacances et congés pédagogiques ne sont pas toujours simples à harmoniser. Comme les résidences, les autobus scolaires varient pendant la semaine. Le nombre de frères et sœurs, de parents et grands-parents augmente. Les valeurs, mentalités et comportements modifient des habitudes et créent parfois des tensions. Les milieux de travail sont exigeants et la conciliation travail-famille est souvent un mot vide de sens. Malgré l'âge, la « grandparentalité » doit garder ses habiletés à s'adapter et surtout créer des occasions où les liens affectifs puissent se créer. Même s'il y a moins d'enfants, les familles reconstituées créent des familles élargies et on parle maintenant de « beaux-petits-enfants » et des enfants avec quatre parents et parfois, plusieurs couples de grands-parents. Et nous sommes tous surpris de constater que les enfants sont parfois anxieux, inquiets ou stressés même si le milieu ambiant peut l'être et qu'il y a des limites à ce qu'on peut attendre de l'école.
La seule option c'est de devenir créatif et d'inventer des formules de coopération élaborées sur des fondements solides de tolérance, de grande écoute, d'entraide, de respect, d'expression des attentes et des mésententes. Nous devons apprendre à nous parler et à trouver le juste milieu entre les trop et les pas assez, entre les silences qui inquiètent et les attentes exagérées. Des recherches démontrent l'utilité et l'intérêt des liens enfants et grands-parents. Selon un article sur la famille, intitulé *Grands-parents amis ou ennemis*, de Francine de Montigny , infirmière PH.D ,publié dans le Droit en décembre, les recherches démontrent que si le lien entre grands-parents et petits va bien, il y a moins de problèmes de comportement et de difficultés avec la stabilité des enfants. Confidents, les grands-parents sont une source

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

Intergénérationnel (suite)

d'affection, de sécurité et d'empathie. Tous y trouvent leur compte car les parents peuvent gagner un peu de ce précieux temps et les aînés y trouvent un sentiment d'utilité où la solitude est absente. Le 15 décembre, Marc Allard du Soleil de Québec, dans un article intitulé *Épidémie de solitude*, écrivait qu'une étude publiée en 2015 dans la Revue de l'Académie américaine des sciences, démontrait que quand on se sent seul au monde, les hormones de stress grimpent, l'inflammation augmente dans le corps et le système immunitaire s'affaiblit. Selon l'étude, « la solitude et la perception d'être isolé socialement provoquent des changements physiologiques qui peuvent rendre une personne malade ou la faire mourir prématurément ».
Sans le savoir et avant que le mot intergénérationnel devienne plus connu, l'exemple de nos parents, qui avaient le culte de la famille, nous avait convaincus, mes sœurs, mes frères et moi , après le départ de nos parents, d'organiser au minimum deux rencontres annuelles avec nos enfants et petits-enfants . Ces rencontres qui se maintiennent au fil du temps sont liées aux dates d'anniversaire de nos parents en mai et en décembre. On constate, non sans une certaine fierté, qu'on récolte ce que nos parents avaient semé et que nos investissements en temps permettent d'enrichir nos liens, de mieux nous connaître, d'apprécier les succès des petits et des grands et de développer l'entraide entre nous. L'utilisation de courriels, de photos et vidéos sur Facebook, d' Instagram, de FaceTime et de textos nous permet de garder le contact et d'organiser des activités tout au long de l'année. Échanges de vêtements, glissades ou baignade et épluchettes, tout est prétexte pour se rencontrer et retrouver le bonheur d'être ensemble. La citation ci-dessous d'Erica Jong m'a semblé appropriée pour terminer mon texte : « Il n'y a pas de loi qui puisse régir l'harmonie entre les êtres. Elle ne peut être réalisée que par un effort constant de chacun ».

Denis Carrier, Gatineau

Soirées jeux de société

Lors de la Semaine de l'intergénération du Québec, une petite activité mise en place dans un petit village d'une petite région a gagné le prestigieux prix d'activité intergénérationnelle ludique de l'année. Ce prix était pan-québécois et la première réaction que j'ai eue à l'obtention de celui-ci était d'être envahi par le sentiment de l'imposteur. Ce n'est qu'après que j'ai réellement réalisé la portée de notre activité et son côté intergénérationnel. Avant tout, laissez-moi vous expliquer ce que sont les soirées de jeux de société du marché de la Petite-Nation. À travers le Québec, il y a une effervescence non négligeable pour les jeux de société. Rejetant le côté artificiel des jeux de consoles, beaucoup de jeunes Québécois et Québécoises se sont trouvé une fascination pour ces petits jeux interactifs entre humains qui allient l'ingéniosité, le graphisme et l'abondance dans les styles et durées de jeux. Fini le monotone Monopoly, de nouveaux grands noms comme les colons de Catane et les aventuriers du rail ont pavé la voie à des centaines de petites compagnies qui lancent à tous les mois de nouveau jeux toujours plus dynamiques et créatifs les uns que les autres.

L'activité que nous proposons en partenariat avec SAJO est somme toute assez simple. Tous les premiers jeudis du mois, quiconque est intéressé peut se présenter entre 19h et 22h à la coopérative pour jouer à des jeux. Mon collègue Jonathan et moi avons un inventaire d'une quarantaine de jeux qui est mis entièrement à la disposition des participants. Les gens peuvent venir seuls ou accompagnés et nous mélangeons presque toujours les joueurs qui viennent en annonçant quelle table joue quel jeu. Il n'y a pas de coût pour participer à la soirée, mais nous proposons aux gens de laisser une contribution volontaire. Nous utilisons alors cet argent et une subvention de la Table Jeunesse quand il en manque pour acheter un nouveau jeu qui devient le « jeu du mois ». Là où l'expérience devient intéressante, c'est que Jonathan et moi agissons comme conseillers et pédagogues. En ce sens, quiconque arrive à la coopérative trouvera un jeu fait sur mesure pour lui et sera accompagné.

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

Soirées ... (suite)

Nous expliquons les règles et nous agissons en tant qu'arbitres lorsqu'il y a un litige ou une incompréhension dans les règlements.
Pour en revenir à l'aspect intergénérationnel, j'ai outrepassé mon sentiment d'imposteur et je peux maintenant dire que nous étions dignes de ce prix ou du moins d'une certaine reconnaissance ne serait-ce que parce que nous étions la seule activité retenue parmi 150 qui n'avaient pas la vocation intergénérationnelle. Nous n'avons jamais créé cette activité dans le but de rassembler les vieux et les jeunes et c'est un phénomène qui a pris forme malgré nous de façon toute naturelle. Aussi, cette activité ne regroupe pas uniquement des jeunes et des aînées, mais toutes les tranches d'âge y sont presque exactement proportionnellement représentées. Des enfants de 5 à 12 ans côtoient ainsi des jeunes adultes de 20 à 30 ans, des adultes de 40 ans ainsi que des personnes d'âge murs en parfaite convivialité. L'explication est que les jeux de société sont des vecteurs de regroupement. Qui ne se souvient pas des soirées dans le temps des Fêtes passées à jouer au 500, au beigne ou encore aux dominos? C'est vraiment cet esprit festif, simple, décontracté et chaleureux que nous proposons tous les premiers jeudis du mois à la coop!

Vincent Ouellette-Destroismaisons de l'Institut du Nouveau Monde

Sommet des générations

Les 26 et 27 novembre, j'ai participé au Sommet des générations, organisé par l'Institut du Nouveau Monde (INM, https://inm.qc.ca/). Un sommet qui réunissait environ 150 personnes issues de partout au Québec, mais à prédominance de la région de Montréal.
Des représentants des organisations d'ainés du Québec et des représentants de la jeunesse québécoise formaient la majorité des participants.
Le but de ce Sommet des générations consistait à débattre des différentes recommandations issues du Livre Blanc, qui découlait des différentes consultations réalisées dans la tournée du Québec et les commentaires des citoyens du Québec, récoltés sur le site WEB de l'INM.
Ce qui saute aux yeux en premier lieu est l'excellente organisation de ce Sommet et des étapes préliminaires qui ont mené à la rédaction du Livre Blanc sur la Conversation publique sur la Solidarité et l'Équité intergénérationnelles; une tournée complète de toutes les régions du Québec, une consultation citoyenne, etc.
Toutefois, après avoir pris connaissance des différentes documentations remises aux participants, ce qui saisit davantage est le peu de personnes rencontrées lors des tournées et de la Consultation citoyenne, à laquelle moins de 200 personnes y ont participé. 200 citoyens représentent-ils la population du Québec ? Qui plus est, ce Sommet des générations ne réussit pas à rassembler plus de 150 personnes!
Est-ce le manque d'intérêt? Manque de communication de l'INM sur les différentes activités? La question demeure!
Néanmoins, le sujet est important et mérite une plus grande attention de la part de nos décideurs. Malgré la perception que je décode de ce Sommet, je suis convaincu, plus que jamais, que les aînés doivent avoir une voix forte, franche et participer à des projets intergénérationnels pour valoriser et reconnaître l'apport incommensurable des aînés dans nos diverses communautés, autant rurale qu'urbaines.
Plusieurs sujets déterminants pour les aînés ont été identifiés. Vous trouverez, pour ceux qui sont intéressés, le Livre Blanc sur la Conversation publique sur la Solidarité et l'Équité intergénérationnelles (https://inm.qc.ca/wp-content/uploads/2018/11/INM_Sommet-des-generations_livre-blanc.pdf).
Bonne lecture !

Marc P. Desjardins, Directeur général TCARO

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

Intergénération ou isolement

J'hésitais entre écrire sur le temps, l'intergénérationnel ou l'isolement. Ces trois petits mots convergeaient vers un même état, la vieillesse. Pas une vieillesse noire mais une vieillesse mature et pétillante comme une bonne bouteille de bulles. Appelons les choses comme elles sont puisque nous y sommes, n'est-ce-pas?

Trois événements me reviennent régulièrement en tête depuis quelques mois. Trois événements étroitement rattachés au temps, à l'intergénérationnel et à la solitude.

Le premier se passa cet été lors d'une réunion entre aînés et un jeune dans la vingtaine. Je fus secouée par le témoignage de celui-ci, il affirmait n'avoir nul besoin d'entretenir une relation avec son papi ou sa mamie sous prétexte qu'ils étaient loin (lui, Gatineau, les grands-parents, Abitibi) et qu'ils n'avaient rien à se dire. Il se sentait bien dans cette situation et disait que les jeunes de sa génération étaient ainsi. Cependant, je connais beaucoup de jeunes qui, au contraire, sont très près des ainés. Je lui ai fait part de mon désarroi et de mon incompréhension tout en acceptant son opinion. Il faudrait bien explorer la question avec nos jeunes. Néanmoins, en écoutant Catherine Perrin à la radio de Radio-Canada discuter avec des ainés et des jeunes de 8 à 16 ans, j'ai constaté que ces jeunes acceptaient fort bien les aînés et étaient même fascinés par eux, par leurs expériences et par leur vitalité et ce même à 90 ans.

Le deuxième événement m'attrista beaucoup. C'est l'histoire d'un couple d'aînés sans enfant qui lors du temps des fêtes préfère voyager plutôt que de se sentir mis à l'écart ou d'obliger leurs nièces et neveux à s'occuper d'eux. J'en suis encore ébranlée. D'autant plus, que c'était le deuxième couple qui me faisait le même genre de confidences. Y en a-t-il des couples comme cela dans votre famille?

Ces deux premiers témoignages m'ont ramenée à ma troisième expérience vécue 34 ans plus tôt, lors de la pièce de théâtre de Michel Tremblay, « Albertine en cinq temps ». C'est le premier soir d'Albertine à sa maison de retraite où on lui dit qu'on va la guérir de tous les maux. Sauf qu'elle sait, elle, qu'on ne guérit pas de nos souvenirs. C'est une pièce qui m'a marquée à vie. Nous la voyons cette Albertine de 30 à 70 ans. En 1984, j'avais 34 ans lors de sa première présentation au Centre national des Arts à Ottawa, mise en scène par André Brassard. Les répliques d'Albertine à 70 ans m'avaient bouleversée. Elle disait entre autres qu'elle comprenait que **ses** enfants soient occupés, le boulot, l'épicerie, les enfants, le ménage, le lavage, le repassage, tous les -ages possibles pour excuser l'absence de **ses** enfants. À cette époque, ma mère avait 72 ans, mon père vivait encore, ils allaient au chalet les fins de semaines et possédaient toujours leur maison. Ils étaient heureux. Après cette pièce, je me demandais si mes parents nous excusaient ainsi pour ne pas nous mettre de pression. Je me souviens des mots de cette pièce, des phrases, des silences, des respirations. Je me rappelle avoir souri, ri et pleuré. Je suis rendue déjà tout près de cet âge vénérable, pour ne pas dire vulnérable comme l'affirme une amie. Je me rends compte que je suis très bien entourée par mes enfants, mais il m'arrive de dire comme Albertine et comme ma mère probablement : « Je comprends que les enfants soient occupés ».

Cette pièce a suscité à ce moment, et encore aujourd'hui, une profonde réflexion sur qui nous sommes devenus au fil des années, ces années qui nous ont façonnés, avec toute notre complexité et avec toutes nos vérités. Elle m'entraîne encore dans un maëlstrom de la polyphonie des âges.

Peu importe l'âge, tendons la main et n'attendons pas que ce soit la période des Fêtes. Mêlons les générations et brisons l'isolement. Michel Tremblay a dit « Quand on est jeune, on est persuadé qu'on a raison et quand on est vieux, on sait qu'on a eu tort.

Je souhaite qu'un jour jeunes et moins jeunes mêlent leurs pas de tango. Qu'un jour les opinions des jeunes comme des moins jeunes soient comprises et je souhaite aussi ne jamais oublier que les jeunes et moins jeunes peuvent être dans la souffrance et que c'est peut-être pour cette raison que leurs volets sont clos et leurs maisons verrouillées à double tour. Tout comme Jean Gabin le chantait, « je sais mais nous savons aussi qu'on ne sait pas… »

Sylvie-Anne Gaudreau
Présidente, AQRP- Outaouais

Prix Hommage Aînés 2018

Odette Simard, une bénévole engagée ! L'engagement bénévole exceptionnel de Mme Odette Simard a été souligné, le 7 novembre dernier, dans le cadre de la remise du Prix Hommage Aînés 2018.

À l'occasion de cette cérémonie, qui s'est déroulée au Parlement de Québec, la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Mme Marguerite Blais, accompagnée du président de la Table de concertation des ainés et des retraités de l'Outaouais (TCARO), M. Pierre Cousineau, a mis en lumière toute la richesse de la contribution exceptionnelle de Mme Simard dans sa communauté.

La candidature de madame Simard, proposée par la Table de concertation des ainés et des retraités de l'Outaouais (TCARO), la FADOQ-Outaouais et l'Association nationale des retraités fédéraux de la région de l'Outaouais, démontre à quel point l'implication bénévole améliore la qualité de vie des membres des communautés. Son parcours bénévole, des plus inspirants, est empreint d'une solidarité indéfectible envers leurs concitoyennes et concitoyens de la grande région de l'Outaouais.

Comme l'a mentionné L. Pierre Cousineau, président de la TCARO, lors de cette cérémonie, « je la félicite chaleureusement pour ses différentes réalisations, actions, et je la remercie pour sa contribution, qui est un exemple à suivre dans notre société. »

Le Directeur général de la TCARO, Marc Desjardins, a également mis en lumière l'importance de l'action bénévole dans nos communautés et a précisé « Il est difficile de chiffrer les impacts concrets de l'action bénévole en Outaouais, mais il est tellement facile de constater les bienfaits tangibles sur les milliers d'ainés de nos communautés ».

Le Prix Hommage Aînés vise à reconnaître l'apport de personnes qui travaillent bénévolement pour favoriser le mieux-être des personnes aînées ainsi que leur participation accrue à la société. Les lauréates et lauréats sont sélectionnés par les Tables régionales de concertation des aînés.

Prix Hommage Aînés Outaouais 2019

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 2019 »*.

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.

Prix Hommage ... (suite)

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.

Besoin d'informations supplémentaires?
Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec Marc Desjardins (dg@tcaro.org) ou via le téléphone au (819) 771-8391 poste 232.
Il suffit de remplir le formulaire de mise en candidature «*Prix Hommage Aînés Outaouais 2019*» (disponible sur le site TCARO.ORG), de joindre une lettre de présentation de la personne par un autre organisme que l'organisme parrain et de retourner le tout avant le vendredi 10 mai 2019 à la TCARO (administration@tcaro.org).

Remise des Prix Hommage Aînés Outaouais
La Table de concertation des aînés et des retraités de l'Outaouais (TCARO) soulignera encore en 2019 l'apport de personnes aînées favorisant le mieux-être des aînés à l'occasion de la cérémonie Hommage aux Aînés Outaouais, suivant l'Assemblée générale annuelle de la TCARO, le lundi 3 juin 2019 - 12h à Gatineau.

Après le 3 juin 2019, la TCARO soumettra au Secrétariat aux aînés le nom d'une candidature représentant la région de l'Outaouais, pour recevoir le prestigieux Prix *Hommage Ainés*. Cet honneur sera décerné à l'automne 2019 (novembre) par la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants au Parlement de Québec.

Marc P. Desjardins

Prix Hommage Aînés 2018

Pierre Cousineau TCARO, Odette Simard, Ministre Marguerite Blais

FORUM ANNUEL DE LA TCARO

Réservez votre date : **mercredi le 17 avril 2019**

Plus de détails suivront dans les prochaines semaines

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

charge ses vieux...jusqu'à leur décès. Peu à peu, les autres enfants, filles et garçons, allaient travailler ailleurs, en ville.

La bienveillance

fadoq
Région Outaouais

Nos politiciens, gavés d'idées et d'information par leurs fonctionnaires et non sans bonne volonté, cherchent la solution à tous les maux. Malheureusement, ils tombent facilement dans la **SÉMANTIQUE !**

Dernièrement, ils sont passés du terme « maltraitance » à « bientraitance » ! Que ça paraît bien, que ça a l'air positif, voire même thérapeutique. C'est comme passer de « malveillant » à « bienveillant », comme « mal fait » à « bienfait ». Trop facile, sans vraie signification.
Quant à jouer avec les mots, je préférerais que l'on parle plutôt de bienveillance que de bientraitance. La bienveillance est une disposition de la volonté, un état d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence à l'égard des humains. Alors que la bientraitance est une notion qui décrit des attitudes, des comportements positifs envers des personnes, des enfants, des personnes âgées, des handicapés, des animaux, etc...

Restons avec les aînés : pour bien les comprendre, il faut bien les connaître! Or, la réalité est que l'on ignore les aînés, on ne les connaît pas, on ne les reconnaît plus.... depuis la *Révolution tranquille*. Nos bons vieux parents ont été remplacés par les étudiants : avec le Rapport Parent, les élèves ont pris toute la place, le beurre et l'argent du beurre ! C'était dû, il faut l'admettre.

Rappelle-toi, Gisèle, de nos bons vieux dans l'temps ; ils cédaient tous leurs biens, la terre, la ferme, l'outillage à leurs enfants. En échange, généralement l'aîné prenait en

Ils sont devenus autosuffisants, avec des enfants et loin des grands-parents.
L'attention, l'argent, les énergies ont été investis dans les polyvalentes et les CEGEP. La progéniture est devenue indépendante et aisée, en ville et en banlieue.
Dès lors, on a commencé à construire des centres d'hébergement pour les plus vieux qui n'avaient plus de résidence ni peu ou pas d'autonomie. Dès lors, on les a perdus de vue, on les a oubliés. **Aujourd'hui, on ne les connaît plus !**

Comment peut-on les aider si l'on ne reconnaît plus leur fragilité, leur dépendance financière, leur ignorance du numérique, leur isolement ! J'arrête, je rage.
Il faut savoir et aider à **Vieillir dans la dignité** !

Bernard Fortin
Membre FADOQ-Région Outaouais

Pour vous abonner au bulletin :
(819) 771-8391 Poste 232
administration@tcaro.org

CAAP - Outaouais

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de l'Outaouais

Centre d'assistance & d'accompagnement aux plaintes
caap Outaouais

Comment le Centre d'assistance et d'acompagnement aux plaintes de l'Outaouais (CAAP-Outaouais) peut-il assister la personne aînée dans une démarche de plainte à l'endroit des services de santé et des services sociaux de sa région? Nous sommes l'organisme mandaté par le Ministre pour vous assister dans votre démarche de plainte et vous accompagner tout au long du processus de plainte. Il n'y aura aucune représailles ni répercussion pour la ou les personnes concerné(es) par votre démarche de plainte mais, par l'expression de votre insatisfaction, vous aurez contribué à **améliorer lesdits services.**

Si l'action d'insatisfaction s'est produite dans un établissement du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais (CISSSO) dont : centre hospitalier, CLSC, CHSLD, centre de réadaptation, centre jeunesse, familles ou résidences d'accueil, organisme communautaire, résidences privées certifiées pour personnes âgées, ressource intermédiaire ou au niveau des services ambulanciers, le CAAP-Outaouais peut vous assister sous le régime d'examen des plaintes du Québec.

Vous pouvez nous contacter directement. Nous vous assisterons lors d'un dépôt de plainte qui servira à la rédaction d'une lettre de plainte. Cette dernière sera acheminée à la Commissaire locale aux plaintes et à la qualité des services pour son traitement et l'analyse de la situation. Vous recevrez d'abord du bureau des plaintes, un accusé de réception et par la suite, une conclusion écrite avec recommandations s'il y a lieu.

Dans le cas d'insatisfaction en lien avec ladite conclusion, il vous est possible toujours sous le régime d'examen des plaintes, d'accéder à un 2e et dernier recours soit le Protecteur du citoyen pour une plainte administrative (personnel soignant) ou à un comité de révision pour une plainte médicale (concernant un médecin). Le CAAP-Outaouais vous expliquera chaque étape et vous assistera tout au long dudit parcours.

Parfois, il s'avère essentiel d'exprimer notre insatisfaction pour qu'en bout de piste, notre situation ne se répète plus face aux autres usagers.

CAAP-Outaouais
819-770-3636
Service gratuit et confidentiel

Françoise Drapeau, Conseillère aux plaintes

Les réseaux sociaux

Loin des réseaux sociaux, point de salut

Dans le cadre du thème de ce bulletin, j'espère que vous me permettrez de faire part de mon inquiétude.

Tous nos paliers de gouvernement ainsi que les institutions financières croient que toutes les personnes, dont les aînés, sont de super utilisateurs de l'Internet, des réseaux sociaux, des téléphones intelligents, des tablettes et/ou des ordinateurs.

Je comprends qu'il est temps de sauver la planète et d'utiliser le moins possible de papier : ceci est acquis.

Mais je crois qu"il ne faut pas le faire au détriment d'une bonne partie de la population qui est moins habile avec les outils électroniques. Oui, il existe une littératie (http://granddictionnaire.com/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=8363201) à ce niveau également. La littératie n'est pas seulement financière ou médicale.

Il y a peu de temps, un article paru dans le journal La Presse indiquait que plusieurs personnes ont besoin d'aide pour utiliser les guichets (autres outils de modernité). Les aînés peuvent, pour plusieurs, se débrouiller sommairement avec l'électronique, s'ils ont de l'aide. Oui, l'apprentissage d'un nouvel outil est nécessaire mais cet apprentissage doit être encadré. Il ne faut pas assumer que les personnes sont en mesure de s'adapter facilement aux changements. Je crois que les gestionnaires de sites Internet oublient qu'une courbe d'apprentissage existe et que l'utilisation des outils généralement n'est pas instantanée.

Nos décideurs assument trop que l'être humain nait avec l'habilité innée d'utiliser les outils électroniques. Ce n'est pas le cas. Hé oui, il y a une courbe d'apprentissage plus ou moins longue et plus l'être humain avance dans le temps, plus la courbe a une probabilité d'être plus longue. Avec le temps survient également le sentiment d'inquiétude : c'est la vie.

Lorsqu'il y a, sans préavis, un changement radical dans l'utilisation d'un site, (je pense spécifiquement, aux institutions financières) est-ce que celles-ci avisent les clients? Donnent-elles une formation quelconque? Je ne crois pas. La réponse sous entendue est : pourtant c'est facile! Ce n'est pas toujours intuitif. Je me demande dans quelle mesure les changements ont été validés par des gens qui ont une habileté limitée des outils électroniques. Ho!, j'oubliais que ces changements ne s'adressaient pas à eux… Ces gens sont des utilisateurs marginaux.

Les concepteurs de sites n'ont pas la même notion du concept convivial. Il faut que la convivialité s'applique également aux personnes non habiles avec l'outil électronique dont les aînés.

Dans ma jeunesse pas si lointaine, on disait 'Hors de l'Église point de salut'. Aujourd'hui c'est 'Loin des réseaux sociaux (incluant l'utilisation de l'informatique) point de salut'.

Robert Leduc

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.

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

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