



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

Bulletin de la TCARO | Avril 2025

À mettre à l'agenda...

Concertation sur les aînés des communautés LGBTQ+ Mercredi 16 avril de 9 h à midi

La TCARO, en collaboration avec la Fondation Émergence, vous invite à participer à une concertation sur les enjeux vécus par les personnes aînées des communautés LGBTQ+. Joignez-vous à la discussion et contribuez au mieux-être des aînés de l'Outaouais. Soyez les premiers à vous inscrire, les places sont limitées !

Inscription obligatoire. Le lieu et tous les détails vous seront communiqués suite à votre inscription.

[Pour vous inscrire](#)

Prenez l'autoroute de la solidarité de la TCARO !

À l'automne dernier, lors d'une réunion du CA de la TCARO, la Table des aînés de Gatineau lançait un cri du cœur à propos de la difficulté à recruter des bénévoles. Elle suggérait de s'adresser aux associations de personnes retraitées membres de la TCARO, un grand bassin de bénévoles potentiels, pour leur faire part du problème et leur demander leur aide.

Le comité des enjeux a repris la balle au bond, conscient que la question des bénévoles est un enjeu important pour assurer l'accès à l'information et aux services offerts aux personnes aînées par les tables locales et par les organisations communautaires.

Le projet consiste donc à établir des partenariats entre les organisations communautaires qui ont besoin de bénévoles pour assurer leur offre de services et les associations de personnes retraitées potentiellement disposées à faire du bénévolat.

Nous insistons sur le fait que ce partenariat doit être développé dans un esprit de réciprocité. En effet, ce qui est motivant dans le bénévolat pour une personne retraitée est le sentiment qu'elle a des compétences, des connaissances, des passions qu'elle peut partager et ainsi se rendre utile. De leur côté les organisations doivent être très précises dans la description des tâches qu'elles veulent confier aux bénévoles et être en mesure de bien les encadrer. Cette précision est importante car ce qui sera demandé à la personne bénévole sera de s'engager à partir de ce qu'elle a envie d'offrir.

[Mon organisme souhaite participer](#)



Mot du président

Robert Leduc

Pour avoir vécu l'expérience, je lève mon chapeau à ceux qui sont ou ont été un aidant naturel. Ce n'est pas une tâche facile ; cette fonction demande beaucoup d'énergie physique, mentale, émotionnelle. Les épaules sont fragiles.

Malgré toute la force de l'aidant naturel, il faut que cette personne cherche de l'aide auprès de la famille, des amis et des organismes dédiés afin de pouvoir traverser cette période demandante que la Vie impose.

La fonction d'aidant naturel appelle à avoir une gestion de l'agenda quotidien afin d'optimiser l'accomplissement des différentes tâches. L'important est de pouvoir se garder du temps pour soi afin de bien se reposer physiquement et mentalement afin de ne pas tomber d'épuisement.

L'aidant naturel qui tombe se sent généralement coupable ; il ne faut pas. Il est utile d'accepter l'aide proposée. Chercher de l'aide, ce n'est pas une faiblesse. C'est une force ; c'est de la sagesse.

Les proches aidants ne doivent pas rester invisibles ; la société doit les supporter.

Dans un autre ordre d'idée, mais un thème proche, à compter du 27 avril débute la semaine du bénévolat. Le bénévolat est important pour la société québécoise ; une bonne partie de l'aide afin d'améliorer le sort des démunis repose sur le bénévolat. La plupart des organismes impliqués dans le mieux-être des aînés reconnaissent ces personnes dédiées. La TCARO, dans le cadre de sa mission, fait un appel afin de reconnaître cette force de la société. La TCARO organise l'événement *Tapis rouge*, j'invite les organismes à soumettre la candidature d'une personne (ou groupe de personnes) afin de reconnaître leur dévouement, leur implication. Par eux, notre société est solidaire et engagée. Les informations à ce sujet vous seront fournies au cours des prochaines semaines.



Toutes nos félicitations à Gisèle Tassé-Goodman qui a récemment été honorée à l'Assemblée nationale

La présidente de la FADOQ, Gisèle Tassé-Goodman, a reçu un hommage de la part du député de Papineau et ministre de la Culture et des Communications, Mathieu Lacombe, le 25 février. Mme Tassé-Goodman, qui réside dans la circonscription de M. Lacombe, était présente à l'Assemblée nationale pour assister à ce discours qui l'honorait pour son implication de longue date à la FADOQ. M. Lacombe a profité de sa déclaration de député pour souligner l'engagement, la détermination et le leadership de Mme Tassé-Goodman.

La ministre responsable des Aînés, Sonia Bélanger, a également souligné l'hommage rendu à Mme Tassé-Goodman. « Je me joins à [Mathieu Lacombe] pour dire à quel point son travail a été important pour tous les membres. Merci Mme Tassé-Goodman pour vos accomplissements durant ces trois mandats bien remplis et bonne continuation! »

Mme Tassé-Goodman est présidente depuis 2019 et elle terminera son troisième mandat en juin prochain. Après six ans à la tête de la FADOQ, elle passera le flambeau. Durant sa présidence, elle a défendu les droits des personnes aînées de multiples manières, notamment dans les médias et à l'Assemblée nationale en participant à plusieurs commissions parlementaires. Elle s'est rendue à la rencontre des membres FADOQ aux quatre coins du Québec afin d'entendre leurs préoccupations et participer à des événements. Mme Tassé-Goodman s'est également démarquée en Outaouais, la région où elle habite, pour son rôle dans l'essor du pickleball et dans la création de l'Université du Troisième Âge à Gatineau.

Source: FADOQ



La plume de Sylvie-Anne Normand Gaudreau

Vous ai-je déjà dit que j'apprécie les appareils intelligents tels que le téléphone, la tablette, la montre, l'ordinateur, les haut-parleurs, la sonnette, etc. Je les affectionne lorsqu'ils fonctionnent bien et que la table est mise.

Par contre, les mots de passe m'horripilent. Ils me plongent dans les abysses technologiques me rendant impatiente et irritable. Je vous invite à goûter à ce vocabulaire enquiquinant : mot de passe suggéré, robuste, complexe, refusé, incorrect, compromis, enregistré, réinitialisé, et j'en passe. De plus, il faut les conserver précieusement ces mélanges de lettres, chiffres et points et ils sont nombreux, car chaque site requiert le sien. Vous me direz « verse-les dans ton trousseau ».



Quelques-uns y sont, mais je suis perplexe, moi qui ai déjà perdu deux trousseaux de vraies clefs. De plus, je crains la fraude et surtout le vol d'identité bien implanté dans notre société, un vrai poison. Que ferais-je suite à cette perte du trousseau ?

Vous reconnaissiez-vous ? Allez, dites-moi que je ne suis pas la seule. Devant un message casse-pieds, ma détresse s'installe lorsque l'un d'eux décide de faire des siennes et que je farfouille par tous les moyens de résoudre le problème et malheur, c'est l'échec total. Mes cheveux deviennent hirsutes, mon regard égarouillé, le bec pincé et comme on dit chez nous, je chique la guenille. Un labyrinthe, vous dis-je ! Je me sens comme la souris qui s'évertue à trouver sa nourriture, elle avance, recule et évalue chaque issue pour enfin trouver son morceau de fromage. Parfois, c'est long, très long ! Ma patience est vraiment mise à l'épreuve.

Heureusement, je trouve la plupart du temps, une âme charitable qui me tend la main, me rassure et recouvre mon Reblochon ou L'Attrape Cœur. Bon mois d'avril, ne perdez pas vos clefs ni vos mots de passe et surtout patience d'ange.

Quoi de neuf chez nos organismes membres



Outaouais

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

PLACE AUX AÎNÉS VULNÉRABLES À RISQUE D'ITINÉRANCE EN OUTAOUAIS

À l'occasion des consultations pré budgétaires 2025, il importe de souligner au ministre des Finances l'émergence d'un phénomène grandissant en Outaouais et à l'échelle du Québec : l'augmentation du nombre de personnes aînées en situation d'itinérance. Cette situation est liée à différents facteurs qui sont bien identifiés dans le mémoire prébudgétaire de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)^[1]. Pour les fins de ce court texte, nous mettrons l'accent sur les deux principaux facteurs liés à l'augmentation de l'itinérance des aînés : la pauvreté et la crise du logement. Nous identifierons certaines recommandations prioritaires sur lesquelles le ministre des Finances pourrait agir.

La pauvreté des aînés

Le nombre et la proportion des aînés sont en augmentation constante et ceci est particulièrement vrai pour les femmes dont l'espérance de vie dépasse celle des hommes. La pauvreté des aînés découle directement du niveau de vie atteint durant la vie active. Ainsi les travailleuses et les travailleurs au salaire minimum et les personnes ayant occupé des postes précaires ne peuvent pas accumuler des retraites décentes et ils doivent s'en remettre aux régimes publics qui sont insuffisants pour faire face à l'augmentation du coût de la vie. L'AQDR souligne que 16% des aînés vivent en dessous du seuil de pauvreté, au Québec. Ces aînés deviennent de plus en plus vulnérables en avançant en âge. Avec des revenus inférieurs au salaire minimum, ces personnes ont des revenus insuffisants pour subvenir à leurs besoins essentiels, dont l'alimentation et le logement. Selon l'AQDR, le revenu minimum des aînés, devrait atteindre le revenu du salaire minimum. Parmi ses recommandations, elle recommande à court terme de « *mettre en place une indexation automatique et trimestrielle du RRQ (Régime des rentes du Québec) pour ajuster les montants à l'inflation en temps réels* ». Pour le plus long terme, elle recommande de: « *mettre en place un fonds de retraite obligatoire pour tous les travailleurs et travailleuses.* »

Le logement des aînés

Les aînés sont particulièrement frappés par la crise du logement. Selon le Tribunal administratif du logement, la hausse du loyer dépasse le taux d'inflation, frôlant 6% en 2025. Les aînés vulnérables et vivant au niveau du seuil de pauvreté font plus que subir l'inflation du coût du logement. Ils sont aussi confrontés à l'insuffisance de logements sociaux adaptés, communautaires et abordables. La fermeture de résidences privées accueillant moins de 25 personnes en Outaouais réduit aussi l'ensemble des options disponibles. Pour répondre à ces besoins urgents, l'AQDR recommande au ministre des Finances d'agir dès ce présent budget et de : « *Doubler le montant actuel de l'Allocation-logement pour les aînés vulnérables pour répondre immédiatement à la flambée des loyers qui dépasse largement l'inflation pour alléger la pression sur les personnes âgées de 65 ans et plus ayant des revenus de moins de 25 000 \$ en 2024.* ». À plus long terme, l'AQDR préconise de : « *Déployer un plan d'urgence pour la construction d'unités sociales, communautaires et abordables, avec un pourcentage obligatoire réservé aux aînés dans chaque nouveau projet.* ».

En conclusion, les recommandations de l'AQDR, sont axées sur la prévention de l'itinérance par l'amélioration des conditions de vie et de logement des personnes âgées vulnérables. Si cette approche était retenue par nos gouvernements, nous assisterions à la diminution de l'itinérance des aînés vulnérables et la pression diminuerait sur les ressources d'urgences, telles que le Gîte Ami.

Pour consulter le mémoire prébudgétaire



Soirée Boîte à chansons

Venez chanter avec nous ! Avec quatre musiciens de la Corpo : Rénald Daigneault, Toussaint Fortin, Pierre-André Rolland et Gilbert Troutet.

Le jeudi 8 mai à 19 heures.

Billets : 10 \$ (membres et non-membres) - En vente au bureau de la Corpo.

Les Petits explorateurs – Voyager autrement – Les Jeux olympiques de Paris

Nombreux sont ceux et celles qui ont suivi la 33e olympiade sur leur écran de télévision. Ce qui nous attend ici est une tout autre perspective, soit celle d'une bénévole qui a œuvré au cœur même de l'action. Nathalie Dumais viendra partager avec nous les grands et petits moments de cette expérience hors du commun.

Le vendredi, 2 mai - 9 h 30 à 11 h 30 - Salle du Foyer

L'entrée est gratuite pour tous, membres et non-membres. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance.

Forums de discussion

Les forums sont une belle occasion de discuter librement sur les sujets du jour. Pour consulter la programmation : <https://corpocabane.net/activites/forums-de-discussion/>

Les vendredis de 13 h 30 à 15 h 30 – Salle du Foyer (relâche le 18 avril et le 2 mai)

Ouvert à tous, membres et non membres. Aucun frais. Aucune inscription nécessaire.

La Cabane en bois rond
819-776-6015
331 boul. de la Cité-des-Jeunes
<https://corpocabane.net/>

C'est un rendez-vous le 2 juin prochain ! Départ à 12 h

RÉSERVE TA PLACE AU TOURNOI DE GOLF

AU PROFIT DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

23e tournoi de golf
au club de golf Kingsway

PRIX: 135 \$ - MEMBRE
145 \$ - NON-MEMBRE

(Comprend: Jeu, voiturette, souper, taxes et pourboire)

PRIX - SOUPER SEULEMENT
(pourboire inclus)
45 \$ + tx (MEMBRE)
55 \$ + tx (NON-MEMBRE)

Académie des retraités de l'Outaouais
331, boul. Cité-des-Jeunes
Gatineau, Qc J8Y 6T3
Téléphone: 819-776-5052
www.academiedesretraites.ca

On vous attend
nombreux !
Formez votre
quatuor !



Informer Sensibiliser Prévenir



L'Association Diabète Outaouais vous présente la conférence « Le pied diabétique »

Plusieurs personnes vivent avec le diabète ou le prédiabète et l'on estime que 15% à 25% de ces gens ont ou auront des ulcères aux pieds au cours de leur vie. N'attendez pas, venez apprendre comment prendre soin de vos pieds !

Conférencière: Dre Annie Jean, podiatre

Date: Mercredi 23 avril 2025 à 19 h

Lieu : Cabane en bois rond situé au 331 boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)

Pour vous inscrire: 819 770-0442

Gratuit pour les membres de Diabète Outaouais et 5 \$ pour les non-membres.



Faire un don de plasma ... une façon accessible aux retraités de faire une différence!

Voilà l'invitation que lance la section de l'Outaouais à ses membres par l'entremise d'un nouveau partenariat avec Héma-Québec. Ce partenariat vise à favoriser les dons et réduire la dépendance envers les États-Unis dans ce domaine.

Qu'est-ce que le plasma?

Partie liquide du sang, le plasma contient des protéines qui sont indispensables au traitement des personnes atteintes de troubles hémorragiques, d'accidents et autres maladies. Il sert aussi à fabriquer des médicaments vitaux pour les grands brûlés, les survivants du cancer après une chimiothérapie, les hémophiles et de nombreuses personnes ayant une maladie auto-immune.

Pourquoi répondre à cette invitation?

1. Parce que notre don peut sauver des vies. La vie d'un accidenté, ou celle d'une personne ayant suivie une chimiothérapie, d'un grand brûlé ou encore une souffrant hémophilie.
2. Parce que c'est facile et sécuritaire. Il suffit de prendre rendez-vous au [site du Centre de dons de Gatineau pour les membres de l'Outaouais](#), en n'oubliant pas de préciser que vous êtes membres de l'ANRF (afin de connaître l'impact du partenariat). Pour les membres



des autres sections du Québec, communiquer avec Héma-Québec de votre région. Ailleurs au pays, la Société canadienne du sang recueille les dons de plasma.

3. Parce que la qualité de notre plasma n'est pas affectée par notre âge! De plus, être médicamenteux n'empêche pas d'en donner. Chez Héma-Québec, on peut donner du plasma tous les 6 jours!
4. Parce que présentement nous devons importer une très grande quantité de plasma des États-Unis, une dépendance onéreuse. En effet, environ 66 pour cent des besoins sont couverts par les importations et chaque litre de plasma importé coûte 300\$ à Héma-Québec. Contribuons à réduire cette dépendance!
5. L'objectif annuel pour le Centre de dons de Gatineau est de 17 000 dons de plasma. Si seulement 10% des 11 300 membres de la section Outaouais faisaient chacun un don mensuel de plasma, le Centre de dons de Gatineau pourrait presque doubler son objectif et permettre au gouvernement du Québec de réduire ses dépenses en plasma face aux États-Unis de plus de 4 millions de dollars!

DISCIPLINES

Baseball poche	Dards
Billard	Pétanque
Quilles	Golf
Scrabble	Pickleball

PLACES LIMITÉES ET EXCLUSIVES AUX MEMBRES

Participez aux Jeux régionaux de la FADOQ – Région Outaouais

En collaboration avec ses Clubs affiliés, la FADOQ – Région Outaouais est ravie de vous inviter à sa 10e édition des Jeux régionaux, qui se tiendra jusqu'au 31 mai 2025. Participez à plusieurs tournois de loisirs et de sports ouverts à tous les membres FADOQ, peu importe le club d'appartenance. Voici l'occasion idéale de s'amuser, de rencontrer des gens et de participer à des activités dynamiques aux quatre coins de l'Outaouais. Que vous choisissiez de participer seul ou en équipe, il y en a pour tous les goûts !

Les inscriptions sont obligatoires, alors consultez la page des Jeux régionaux dès maintenant pour plus de détails et réservez votre place.

Détails et réservation : <https://www.fadoq.ca/outaouais/activites/activites-physiques-et-sportives/jeuxregionaux2025-2>



Suite à une demande de la Commissaire à la santé et au bien-être, reconnaissant l'expertise de notre organisme en regard aux soins de santé, le RIIRS a été sollicité afin de donner son point de vue et apporter des solutions pour le maintien de l'autonomie dans le cadre de l'élaboration de la politique nationale de soutien à domicile.

Au départ, la présentation de notre présidente, Madame Solange Tremblay, devait durer 10 minutes, on lui a demandé de continuer à élaborer, elle a eu une oreille attentive pour 50 minutes et par la suite, ce qui n'était pas du tout attendu, il y a eu une demande pour le dépôt d'un mémoire.

C'est avec grand plaisir que nous vous présentons ce mémoire. Bonne lecture !

[Pour consulter le mémoire](#)



**Coopérative funéraire
de l'Outaouais**



Une histoire de cœur

La Maison Papillon et la Coopérative funéraire de l'Outaouais ont signé une entente de partenariat le 26 mars dernier. Ce maillage naturel reflète les valeurs que les deux organisations partagent et bien que les deux entités aient des missions respectives, il est facile de constater que ce qui les unit est les services qu'ils offrent à la communauté.

La Maison Papillon constituera une ressource unique de soins palliatifs pédiatriques en Outaouais. Elle va se consacrer aux enfants atteints d'une maladie limitant l'espérance de vie et à leur famille.

La Maison Papillon offrira un séjour de répit pour les parents, un appui pour la gestion de symptômes, de l'accompagnement en fin de vie ou de suivis de deuil, les soins et les services nécessaires aux familles en train d'affronter la pire des épreuves.

Tous ces services seront offerts gratuitement par l'équipe experte de la Maison Papillon.

Ce que plusieurs personnes ne savent pas, c'est que la Coopérative funéraire de l'Outaouais (CFO) dans sa mission d'accompagnement et grâce au Programme solidarité de la FCFQ, offre gratuitement les services funéraires aux familles, lorsqu'il s'agit de la perte d'un enfant de 12 ans et moins.

Il va sans dire que l'esprit coopératif qui nourrit notre volonté de faire bénéficier à l'ensemble de la communauté s'exprime de multiples façons. Conséquemment, la CFO sensibilise, informe et enseigne et surtout, accompagne les familles qui vivent des moments difficiles. Par extension, la CFO s'entoure de partenaires, comme la Maison Papillon, avec qui nous partageons des valeurs fondamentales et qui nous permettent d'élargir la prestation de services que nous rendons aux membres de notre communauté.

www.cfo.coop



La trahison

Par Jean-Pierre de Beaumont

Non, le titre de ce texte n'est pas une erreur ou encore moins un poisson d'avril.

Au cœur de l'existence il y a bel et bien des conflits relationnels. Partout où il y a des humains, peut surgir des divergences, des oppositions, ou des affrontements plus ou moins graves de conséquences. La **trahison** est un type de conflit. Il peut être un abandon, ou consister parfois à tromper la confiance d'une personne ou de principes moraux, ou éthiques. Il y a bien sûr différents degrés dans la trahison, mais le point commun est de briser une loyauté, d'où l'image populaire du coup de poignard dans le dos. Le mot traître est utilisé plus généralement pour désigner l'auteur d'une trahison.



Il arrive qu'on ne soit pas du même avis qu'une autre personne, une autre organisation. Des divergences d'opinion peuvent surgir dans la vaste majorité des relations quand il y a un aspect financier en jeu. Des tensions peuvent rapidement surgir de la différence d'intérêts personnels quand il est question d'argent. Ça dépend évidemment, énormément des personnes ou des organisations impliquées, de leurs valeurs et de leur sens éthique.

Il vous est déjà arrivé d'être trahi, d'être heurté au plus profond de vous-même? Il vous revient une situation particulière en tête? Vous n'êtes pas seul dans cette situation.

On peut parfois tenter de garder une attitude passive afin de préserver la paix à tout prix, même au prix de ce qu'il y a de plus honorable en l'humain : sa dignité humaine et sa motivation profonde d'être. Sachez qu'oser exprimer aux autres que nous ne sommes pas d'accord avec eux est un cadeau, un hommage et une manifestation sincère de bonnes relations. Car il n'y a que l'amour qui puisse donner le courage de dire constructivement ce qu'on pense être vrai, pour le bénéfice des deux parties.

Il m'est arrivé d'être le témoin privilégié de la transformation d'une situation de trahison. Une autochtone exprimait sa vérité de s'être sentie trahie par un aîné auprès de qui elle devait agir comme aide au Kumik. L'absence inexplicable de cet aîné et le fort sentiment d'abandon vécu, a fait place à l'auto réalisation du fait qu'elle était devenue une aînée respectée elle-même, ce qu'elle se refusait de reconnaître depuis des années, avant cet épisode déclencheur de la « trahison » du sage. Meegwetch

Nouvelles en vrac



Le Centre de recherche de l'institut Universitaire de gériatrie de Montréal vous présente le programme VIEsÂGE, une initiative gratuite destinée à soutenir les membres de votre organisme ainsi que vos bénévoles notamment ceux intervenant auprès des personnes ainées.

VIEsÂGE propose des ressources telles que la détresse psychologique, l'anxiété, la dépression l'insomnie à travers des conférences des formations et une magnifique plateforme évolutive. Il est également possible de concevoir des outils personnalisés selon vos besoins.

Cette initiative est réalisée grâce au soutien financier de La Fondation Mirella et Lino Saputo

[Pour consulter la plateforme](#)



CONFÉRENCE Au volant de ma santé

→ La sécurité routière n'a pas d'âge

La conduite automobile est une activité complexe qui exige quantité d'habiletés. Après plusieurs années de conduite, il est facile d'oublier que bon nombre de nos fonctions sont sollicitées lorsque nous conduisons.

Objectifs de la conférence

- Informer les participants et participantes sur les différents aspects de la conduite sécuritaire d'un véhicule et sur les évaluations de l'état de santé exigées par la SAAQ
- Revoir certaines techniques de conduite et certaines lois
- Répondre aux préoccupations des personnes âgées ou des personnes aidantes

Sujets traités

- Rôle de la SAAQ dans l'évaluation de la capacité à conduire des personnes âgées
- Mise à jour des connaissances sur la conduite automobile (règles de la route, manœuvres, carrefour giratoire, etc.)
- Nouveautés du Code de la sécurité routière
- Partage de la route avec les usagers et usagères vulnérables (à pied, à vélo, à trottinette, etc.)

Vous êtes invités à participer à cette conférence qui aura lieu le mardi 29 avril prochain, de 10 h à 11 h 30, en virtuel !

Voici le lien pour participer à la conférence: [https://us02web.zoom.us/j/82834291876?
pwd=WFNTrDLQECFAj2gHP5hIKRZ7ea0UVq.1](https://us02web.zoom.us/j/82834291876?pwd=WFNTrDLQECFAj2gHP5hIKRZ7ea0UVq.1)



Contribuez au portrait via un
sondage aux organisations
basé sur l'expérience des professionnel·les
et des personnes proches aidantes



Sondage et rencontre intersectorielle sur la consommation de cannabis et d'alcool chez les personnes aînées

La consommation de substances chez les personnes aînées est un sujet souvent oublié, alors que les effets des substances sur la santé évoluent avec l'âge. Une information adaptée à leurs réalités est essentielle pour permettre des choix éclairés. C'est pourquoi l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) mène le projet *Cannabis et alcool : soutenir des choix éclairés chez les personnes aînées* visant à produire et à diffuser des outils d'information et de prévention.

Ce projet nécessite l'expertise des personnes proches aidantes et des organisations pour établir un portrait des réalités d'usage de cannabis et d'alcool chez les personnes de 50 ans et plus, cibler les besoins et développer des outils pertinents dans le cadre de cette initiative.

Vous êtes une personne proche aidante, œuvrant dans les milieux aînés, le secteur de la santé et des services sociaux ou de la recherche en lien avec les personnes aînées ? L'ASPQ sollicite votre expertise pour contribuer

à déterminer les enjeux liés à la consommation de cannabis et d'alcool chez les personnes aînées.

👉 Moins de 15 minutes de votre temps pour répondre à nos questions et une différence importante pour les personnes aînées !

👉 Répondez à ce [sondage](#)

👉 Participez à une [rencontre intersectorielle](#)

PROGRAMMATION

AVRIL 2025

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
6	7	8			11	12
13			16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27		29				

FRANC SAVOIR francsavoir.ca

FrancSavoir - Programmation du mois d'avril

Pour le mois de la francophonie, la Fédération des aînées et aînés francophones du Canada prévoit plusieurs activités sur sa plateforme FrancSavoir. Les activités sont destinées aux francophones de 50 ans et plus qui souhaitent apprendre et se divertir du confort de chez eux. Elles sont toutes gratuites et en ligne!

- 1 avril : Compostelle : Préparation technique- Comment s'équiper?
- 2 avril : La fin de l'Union soviétique : 35 ans de problèmes russes
- 3 avril : Du quotidien à l'aventure : Concilier voyages et son rôle de proche aidant
- 9 avril : Les États-Unis d'Amérique : La théorie du chaos, 2016-2025 : De Barack Obama à Donald Trump version 2.0!
- 15 avril : Réminiscence et histoire de vie : Grand âge et réflexion
- 14 et 28 avril : Yoga
- 30 avril : Le Canada et la guerre froide

[Pour vous inscrire](#)



**Clinique Mémoire
Memory Clinic**

OUTAOUAIS | OTTAWA | MONTRÉAL

Les événements pour le mois d'avril

[Mercredi 2 avril de 11h à 15h \(salon\)](#)

Health Fair at Amica the Glebe

La Clinique aura un kiosque d'information lors de cet événement.

Pour s'inscrire : Email Luisa.Pichardo@amica.ca

Site web : [Events at Amica Glebe](#)

Jeudi 3 avril à 13h30 (conférence virtuelle gratuite)

Les jasettes du premier jeudi – Au-delà du diagnostic : une approche humaine pour les gens atteints de troubles neurocognitifs

Lien pour s'inscrire : [Microsoft Virtual Events Powered by Teams](#)

Lien événement Facebook : <https://www.facebook.com/share/1TnWzGezdz/>

Vendredi 4 et samedi 5 avril de 10h à 16h (salon gratuit)

55+ Lifestyle Show au Centre EY

La Clinique aura un kiosque d'information lors de cet événement.

Site web : [55+ Lifestyle Show 2025 - Clinique de la mémoire](#)

Jeudi 10 avril à 19h (conférence gratuite)

Conférence : Vieillir en bonne santé et prévenir la maladie d'Alzheimer

Bibliothèque Guy-Sanche, 855, Boulevard de la Gappe, Gatineau, Québec, J8T 8H9

Site web et inscription : [Conférence - Vieillir en bonne santé et prévenir la maladie d'Alzheimer - Clinique de la mémoire](#)

Jeudi 17 avril à 13h30 (conférence virtuelle gratuite *ANGLAIS)

The Thursday Chats – Healthy Aging 101

Lien pour s'inscrire : [Microsoft Virtual Events Powered by Teams](#)

Lien événement Facebook : <https://www.facebook.com/share/1BPtgt5Z8t/>

Jeudi 24 avril à 9h30 (café-rencontre gratuit)

Les rencontres d'amitié du CABG – Comprendre la maladie d'Alzheimer : Éducation et prévention

Paroisse Jean XXIII, 1194 Bd Saint-René O, Gatineau, QC (salle 2 – accès par l'arrière)

Site web : [Les rencontres d'amitié du CABG - Comprendre la maladie d'Alzheimer : Éducation et prévention - Clinique de la mémoire](#)

[Pour en savoir plus](#)

La boîte à outils numériques





Nouvel outil pour favoriser la bientraitance envers toute personne aînée dans la communauté

Ce nouvel outil développé par le MSSS donne suite au cadre de référence qui a été publié en février 2023.

Il est destiné aux municipalités et MRC, aux groupes communautaires, aux organisations et entreprises, et aux dispensateurs et dispensatrices de soins et de services.

[Pour consulter le nouvel outil](#)



Répertoire des services sociaux et communautaires en Outaouais

Ce document est une ressource précieuse qui regroupe :

- Les coordonnées des services sociaux de notre région
- Les organismes communautaires disponibles
- Les services d'aide et de soutien
- Les ressources d'urgence

[Pour consulter le site Web](#)



La fierté de vieillir - Plan d'action gouvernemental 2024-2029

Le troisième plan d'action issu de la [politique gouvernementale Vieillir et vivre ensemble, chez soi, dans sa communauté, au Québec](#) est plus ambitieux, innovant et inclusif, démontre une approche plus vaste, concertée, coordonnée et renouvelée pour répondre aux enjeux du vieillissement de la population.

[Pour consulter le plan d'action](#)



NOUVELLE PLATEFORME !

La Fondation AGES et la Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec ont récemment lancé un nouveau site web qui s'adresse aux personnes aînées qui désirent agir pour vieillir en santé et rester autonomes le plus longtemps possible

Il s'adresse aussi aux personnes proches aidantes qui les accompagnent dans leur réflexion et leurs efforts pour y parvenir.

Le site contient une mine d'informations et de ressources

[Pour consulter le site Web](#)



CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS ▪ SANTÉ ▪ SERVICES SOCIAUX

Le consortium InterS4, dans le cadre d'une démarche visant à identifier les meilleures stratégies pour communiquer avec les personnes aînées, a développé plusieurs outils.

Pour consulter les outils

Ce bulletin d'information est transmis aux différents organismes et personnes d'intérêts répertoriés à travers l'Outaouais.

Nous vous invitons à soumettre des textes, réflexions, en lien avec les enjeux des aînés en Outaouais à l'adresse suivante: bulletin@tcaro.org

POUR NOUS JOINDRE:
819 771-8391 POSTE 319

TCARO.ORG

➤ Avancer
➤ Partager
➤ Échanger



[Se désinscrire de la liste](#)

180, boul du Mont-Bleu, Gatineau, Québec J8Z 3J5