



# TCARO

Table de concertation des aînés  
et retraités de l'Outaouais

Bulletin de la TCARO | Janvier 2025

## Mot du président

Robert Leduc

En ce début d'année, je tiens à vous adresser mes vœux les plus sincères de santé, de bonheur et de sérénité. Les derniers mois de 2024 m'ont rappelé à quel point la santé est un bien précieux, fragile et jamais garanti.

Quelle fin d'année marquante nous avons traversée, que ce soit sur les plans international, canadien, local ou même personnel. Les défis et les espoirs se multiplient, et nous portons un regard attentif sur l'évolution de Santé Québec. Je nourris l'espoir qu'une véritable décentralisation des décisions permettra de mieux répondre aux besoins spécifiques des régions et d'agir en adéquation avec leurs réalités distinctes.

Dans notre région, le maintien à domicile demeure une priorité incontournable. Il est impératif de mobiliser les ressources nécessaires pour soutenir les personnes en situation de vulnérabilité et garantir aux organismes la pérennité de leurs actions essentielles.

À la TCARO, nous travaillons activement à l'organisation d'un Forum, prévu pour le mois d'avril. Cet événement promet d'être une occasion unique d'échanger, de réfléchir et d'agir ensemble pour le mieux-être des aînés et retraités. Nous partagerons les détails dès qu'ils seront finalisés.

En attendant, je vous souhaite une année 2025 remplie de belles réussites et de moments précieux avec vos proches. Ensemble, continuons à bâtir une communauté solidaire et inclusive.



## Médaille de la Lieutenant-gouverneure pour les aînés: appel de candidatures



Dans le cadre de son Programme des distinctions honorifiques, l'honorable Manon Jeannotte souhaite décerner la Médaille de la Lieutenant-gouverneure pour les aînés à des personnes de l'Outaouais.

Comme à chaque année, ce programme fait appel à votre précieuse collaboration, en soumettant une ou des candidatures et en informant les organismes de votre milieu de ce programme. Votre collaboration à reconnaître l'engagement et le rayonnement positif de nos aînés auprès de leurs pairs ou



de leur communauté représente un maillon essentiel dans la réalisation de ce programme.

La cérémonie de remise des médailles sera présidée par la Lieutenant-gouverneure et se tiendra le printemps prochain en Outaouais. Pour permettre un traitement efficace des candidatures, celles-ci doivent être acheminées au plus tard le 1<sup>er</sup> février prochain.

Toutes les informations nécessaires au dépôt d'une candidature se trouvent sur ce site Internet : <https://www.lieutenant-gouverneure.quebec/distinctions-honorifiques/medaille/aines>

Pour toute question ou information complémentaire:  
[distinctions@mce.gouv.qc.ca](mailto:distinctions@mce.gouv.qc.ca) ou 1 866 791-0766.

[Pour soumettre une candidature](#)

## La plume de Sylvie-Anne Normand Gaudreau

Voilà 2025 déjà ! Vous me direz, mais pourquoi ce déjà. Et bien parce que je changerai d'âge en janvier comme beaucoup d'entre vous cette année et que le temps si précieux m'échappe comme l'eau ou le sable entre mes doigts.

Cette nouvelle année commence avec des sentiments mitigés pour mon époux et moi. Un changement à trois volets comme dirait Christian Bégin : une absence, un manque et une embellie, le tout dans le positif. Vous avez sûrement vécu cet état où se mélangent en même temps larmes, joie et incertitude. Ce sentiment du devoir accompli combiné à un immense besoin d'affranchissement, de liberté et ce bouillonnement dû au temps qui file aussi vite que les bolides de la F1. C'est tout cet agrégat de mots qui définissent nos émotions actuellement.

Heureusement, comme la vie fait souvent bien les choses, tout se déroule en accord avec des choix réfléchis et en pleine conscience. Qu'à cela ne tienne, toute expérience a une fin et la vie continue. Les festivités sont pratiquement terminées alors la mise en place de nouveaux projets s'il vous plaît et que notre joie demeure comme le dit Kev Lambert, écrivain québécois gagnant du prix Médicis. Notre existence est un éternel recommencement, de nouvelles esquisses, d'idées, d'expérimentation sur notre toile de vie. On ferme une fenêtre, on en ouvre une autre et le vent nous souffle à l'oreille des propositions et de l'inspiration pour préparer notre nouvelle année selon nos envies.

J'ai la chance d'avoir mon époux et ensemble, nous orchestrons nos journées comme si elles étaient les dernières pour ainsi en faire les plus formidables. Je vous souhaite une merveilleuse année tout en douceur, en tendresse dans la paix, dans la joie et dans l'ouverture d'esprit.



## Quoi de neuf chez nos tables locales



## Comité consultatif citoyen des personnes âgées de Gatineau

La Table des aînés de Gatineau (TAG) veut former un **Comité consultatif citoyen des personnes âgées de Gatineau (CCC-PAG)**. Ce comité vise à augmenter la participation, la représentation et la consultation des citoyens aînés (personnes de 65+ ans).

***Vous êtes intéressés à participer à ce comité ?*** Nous tiendrons des rencontres d'information et il nous fera plaisir de vous en parler plus longuement :

### **Pour les secteurs de Hull et de Gatineau :**

Le **24 janv. 2025 à 13 h 30** à la Cabane en bois rond, 331, boulevard de la Cité-des-Jeunes

### **Pour le secteur Aylmer :**

Le **27 janv. 2025 à 13 h 30** au Centre d'action bénévole Accès, au 67 rue Principale

### **Pour les secteurs de Buckingham et Masson-Angers :**

Le **22 janv. 2025 à 13 h 30** au Centre Action Générations des Aînés de la Vallée-de-la-Lièvre, 390, Avenue de Buckingham

### **Pour vous inscrire, communiquez avec :**

Lucie Leclair Arvisais  
[coordo@tagatineau.org](mailto:coordo@tagatineau.org)  
819 500-0536

## Quoi de neuf chez nos organismes membres



### **Quelle est la meilleure résolution à prendre pour 2025 ?**

Devenir membre de la Corporation des aînés de la Cabane en bois rond !

Pour bouger, rencontrer des gens intéressants, apprendre, créer des amitiés, s'amuser...

Depuis 50 ans, la Corpo est au service des personnes retraitées de Gatineau et offre un éventail d'activités pour tous les goûts.

Pour consulter la programmation complète :  
<https://corpocabane.net/activites/les-petits-explorateurs/>

Pour plus d'information: 819-776-6015 ou  
<https://corpocabane.net/>



## Partez à l'aventure en Outaouais

Cet hiver, partez à la découverte de l'Outaouais. Au programme, le grand air hivernal et des rencontres uniques avec des producteurs, plusieurs dégustations de produits du terroir et des scènes hivernales à vous couper le souffle !

- Excursion en traîneau à chiens : 24 janvier ou 21 février 2025
- Tournée des microbrasseries : 7 février 2025
- Tournée des distilleries : 15 février 2025
- Randonnée nocturne en raquette dans le Parc de la Gatineau : 19 février 2025
- Excursion d'une journée au Mont-Tremblant : 26 février ou 13 mars 2025

Lien pour s'inscrire :

<https://app.eventnroll.com/fr/billetterie/achat-de-billet/1962/10414>

## S'entraider, écoutez la conférence du 29

Par Jean-Pierre de Beaumont

Aider les autres, c'est une expression qui sonne incomplète à mes oreilles. Aider les autres implique que ce qui se produit va qu'en une seule direction. Or pour moi aider les autres, c'est s'aider soi, en même temps. C'est donc inévitablement bidirectionnel. Prenons l'exemple des 4 personnes sur 100 qui vont faire un don de sang, c'est la moyenne au Québec 4 % de donneurs. Est-ce que ces 4 personnes reçoivent quelque chose en retour du sang qu'ils laissent pour le bien des autres ? À mon avis, oui même s'ils ne repartent pas avec de l'argent ou un bien physique, tangible. Ces personnes repartent avec un sentiment d'accomplissement social et de satisfaction personnelle, renforçant l'estime de soi et le bien-être mental en contribuant à quelque chose de plus grand que soit. Donc au lieu de dire aider les autres, pourquoi ne pas dire **s'entraider les uns les autres**.



Quand je suis arrivé à la retraite en 2016, Francine Tremblay m'a permis de découvrir le Pickleball, un sport convivial, facile à apprendre et peu dispendieux. En 2023, ma conjointe Chrystianne Pilon et moi avons joué au Pickleball dans chacun des états du sud, de la Floride à la Californie. Je suis revenu au Québec transformé et avec une mission : faire découvrir le Pickleball au plus grand nombre de personnes possible.

J'ai donc fondé l'Académie de Pickleball et j'ai ainsi pu introduire plus de mille personnes au Pickleball. Pour la suite des choses, je fais ici appel à votre sens **d'entraide**, car j'aimerais réussir à initier chacune des 11 Premières Nations du Québec ainsi qu'introduire comme aux États-Unis, le pickleball dans les prisons d'ici. Si vous êtes en mesure de m'apporter une assistance quelconque, je vous prie de me contacter à [JeanPierre\\_de\\_Beaumont@hotmail.com](mailto:JeanPierre_de_Beaumont@hotmail.com). Vous aimeriez en apprendre davantage au sujet du Pickleball lors d'une conférence ? Inscrivez-vous gratuitement à la conférence par zoom du 29 janvier, auprès de l'organisme [FrancSavoir](http://FrancSavoir.com).

## Nouvelles en vrac



## **Protéger votre dossier de crédit contre la fraude et le vol d'identité**

Votre dossier de crédit regroupe plusieurs informations sur votre situation financière. Il permet de vous identifier, de connaître vos dettes actuelles et passées, et de savoir si vous êtes un bon payeur. L'Autorité des marchés financiers peut vous aider à mieux protéger votre dossier de crédit et les renseignements qu'il contient. En plus, elle peut vous assister si vous vivez certains enjeux liés à son accès ou à sa protection.

Vous l'aurez compris, protéger les renseignements qui se trouvent dans votre dossier de crédit est très important. Heureusement, il existe deux mesures de protections principales pour vous aider à sécuriser votre dossier de crédit : l'alerte de sécurité et le gel de sécurité.

### **L'alerte de sécurité**

Vous pensez avoir été victime d'un vol de renseignements personnels? Vous pouvez activer une alerte de sécurité sur votre dossier de crédit. Cette alerte oblige l'entreprise ou la personne qui consulte votre dossier à faire des vérifications supplémentaires pour s'assurer qu'elle traite bien avec vous.

Pour activer cette alerte, contactez les agences de crédit Équifax et Trans Union. Aucuns frais ne vous seront exigés pour activer cette alerte. Vous devrez fournir un numéro de téléphone pour vous joindre afin que l'alerte soit en vigueur.

### **Le gel de sécurité**

Le gel de sécurité est une mesure de protection visant surtout à prévenir l'utilisation frauduleuse de vos renseignements personnels.

Il bloque temporairement la transmission de vos renseignements détenus par les agences de crédit (Equifax et TransUnion) aux entreprises ou personnes qui désirent consulter votre dossier pour une demande de prêt ou de crédit. Prenez note que les employeurs, agences de recouvrement ou de placement, gouvernements, propriétaires de logement et assureurs auront encore accès à votre dossier de crédit, avec votre permission, durant le gel.

Vous pouvez exiger un gel de sécurité en contactant l'une ou l'autre des deux agences de crédit, si vous croyez avoir été victime d'un vol d'identité. L'agence de crédit vous expliquera :

- en quoi consiste le gel de sécurité
- les démarches à entreprendre pour l'activer
- les mesures à prendre pour demander par la suite son retrait en toute sécurité.

Le retrait du gel de votre dossier de crédit ne pourra se faire qu'à la suite d'une demande de votre part. Cependant, vous devrez l'avoir transmise à l'agence d'évaluation de crédit avant de pouvoir faire une nouvelle demande de prêt ou de crédit.

### **La note explicative**

Sans être à proprement dit un mécanisme de protection, la note explicative peut être utile pour certains consommateurs. Elle vous permet de le mentionner à votre dossier si vous vivez une mésentente avec une agence d'évaluation du crédit ou un commerçant.

Par exemple, si une dette figure toujours à votre dossier alors que vous l'avez déjà réglée, c'est possible de faire mettre une note explicative à votre dossier. Dans le cas où une personne ou une entreprise aurait à consulter votre dossier de crédit, elle verrait qu'une demande de correction a été faite par vous et que cette dette pourrait disparaître prochainement de votre dossier.

### **Vous avez besoin d'assistance?**

L'AMF veille à l'application de la *Loi sur les agences de crédit*. Elle encadre les pratiques commerciales et les pratiques de gestion des agents d'évaluation du crédit Équifax et Trans Union.

Nous pouvons vous éclairer sur vos droits et vous assister concernant :

- l'accès à votre dossier de crédit et à votre cote de crédit par Internet et **gratuitement**;
- votre droit d'inscrire une note explicative à votre dossier de crédit;
- votre droit d'activer une alerte de sécurité à votre dossier de crédit;
- votre droit de porter plainte contre Équifax ou Trans Union.

Pour plus d'informations au sujet de vos droits et recours à l'égard des agences de crédit, contactez notre Centre d'information au 1 877 525 0337.



### **FrancSavoir: la programmation du mois**

En janvier, FrancSavoir proposent plusieurs activités gratuites, offertes en ligne, dans le confort de votre chez soi ! Pour tout savoir sur la programmation du mois, cliquez sur le lien ci-bas.

[Pour vous inscrire](#)



## CONCOURS

### des initiatives intergénérationnelles 2025

*Inscrivez-vous avant le 2 mars !*



Semaine  
Québécoise  
Intergénérationnelle

**Lancement des inscriptions pour l'édition 2025 du concours** de la *Semaine québécoise intergénérationnelle* (SQI).

Le concours récompense des activités ou des projets favorisant le rapprochement entre les générations. Cette année, alors qu'**Intergénération Québec célèbre ses 30 ans**, cet événement prend une résonance toute particulière. Plus que jamais, ce concours met en valeur les initiatives inspirantes qui renforcent les liens entre les générations, un engagement au cœur de notre mission depuis trois décennies.

Le concours est **ouvert à tous les individus et organismes à but non lucratif** ayant mis en œuvre des activités ou des projets intergénérationnels au cours de l'année. C'est une merveilleuse opportunité de mettre en lumière vos efforts et de partager vos succès avec la communauté.

Le concours comprend six catégories principales:

- Artistique
- Littéraire
- Ludique et manuelle
- Communautaire

- Transmission
- Coup de cœur

**Les six lauréats des catégories principales recevront chacun une bourse de 1000 \$**, généreusement offerte par la Fondation Luc Maurice, en reconnaissance de leurs contributions exceptionnelles. Les municipalités et les entreprises privées peuvent soumettre leurs projets dans la **catégorie Honorifique**. Le lauréat de cette catégorie ne recevra pas de bourse, mais sera honoré par une distinction spéciale pour sa participation remarquable.

Avez-vous organisé une activité ou mis sur pied une initiative intergénérationnelle entre **avril 2024 et février 2025** ? Faites briller votre projet en vous inscrivant avant le **dimanche 2 mars 2025**. Remplissez le [formulaire d'inscription](#) directement sur notre site internet et consultez les [conditions de participation](#) pour plus de détails.

# Appel à la participation !



**AVEZ-VOUS ASSISTÉ UN PROCHE  
DURANT LA PANDÉMIE DE LA COVID-19  
?**

**VOTRE EXPÉRIENCE EST  
SOLLICITÉE POUR UN PROJET DE  
RECHERCHE !**

1

2

## **LE BUT DE L'ÉTUDE :**

De comprendre l'expérience des proches aidantes auprès des personnes âgées, dans le contexte des changements sanitaires, sociaux et politiques engendrés par la pandémie de la COVID-19.

Votre participation consistera à prendre part à une entrevue.



## **POUR ÊTRE ADMISSIBLE, VOUS DEVEZ ÊTRE UNE PERSONNE:**

3

- ✓ QUI S'IDENTIFIE COMME ÉTANT UNE FEMME
- ✓ QUI EST PROCHE AIDANTE DEPUIS AU MOINS 2019
- ✓ QUI PREND SOIN SUR UNE BASE RÉGULIÈRE D'UNE PERSONNE ÂGÉE DE 65 ANS ET PLUS
- ✓ QUI HABITE AU QUÉBEC
- ✓ QUI PARLE FRANÇAIS

## **RETOMBÉES POSITIVES DE LA RECHERCHE :**

4

CETTE RECHERCHE PERMETTRA UNE SENSIBILISATION ET UNE CONSCIENTISATION RELATIVEMENT AUX IMPACTS ET AUX CHANGEMENTS ENGENDRÉS PAR LA CRISE DE LA COVID-19 SUR LES PROCHEs AIDANTES À LA FOIS PENDANT ET APRÈS LA PANDÉMIE.



**POUR PRENDRE PART À CE PROJET DE RECHERCHE OU  
POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS,  
VEUILLEZ CONTACTER :**

DJENEBA SARAH DAGNOGO  
CANDIDATE AU DOCTORAT EN TRAVAIL SOCIAL  
TÉLÉPHONE : (613) 203-3706  
COURRIEL : [SDJEN085@UOTTAWA.CA](mailto:SDJEN085@UOTTAWA.CA)

PROJET DE RECHERCHE SUPERVISÉ PAR MARJORIE SILVERMAN  
PROFESSEURE AGRÉGÉE DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA  
COURRIEL : [MAJORIE.SILVERMAN@UOTTAWA.CA](mailto:MAJORIE.SILVERMAN@UOTTAWA.CA)



**LE PROCESSUS DE SÉLECTION S'EFFECTUERA EN RESPECTANT LES PRINCIPES DU PREMIER ARRIVÉ,  
PREMIER SERVI**



# La boîte à outils numériques



## 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

## Nouvelles publications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Tous concernés - Rapport annuel 2023-2024 - Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité Chapitre II - Politique de lutte contre la maltraitance 1er avril 2023 au 31 mars 2024

Pour consulter le rapport

Agir en concertation - Rapport annuel 2023-2024 - Entente-cadre nationale et déploiement des processus d'intervention concertés pour lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité 1er avril 2023 au 31 mars 2024

[Pour consulter le rapport](#)



#### 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](#)



#### Programme et services pour les aînés - Édition 2023

Ce guide contient des renseignements sur les différents programmes et services gouvernementaux offerts aux aînés.

Pour consulter le site Web, [cliquez ici](#)

[Pour consulter la version PDF](#)



#### Un univers virtuel et stimulant !

FrancSavoir est une plateforme en ligne offerte par la Fédération des Aîné-e-s Francophones du Canada. Elle propose diverses activités adressées à la population francophone canadienne de 50 ans et plus, dont conférences, ateliers et groupes de discussion.

**Vous pouvez également vous inscrire à l'infolettre !**

[Pour en savoir plus](#)



**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 âgées, 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](mailto: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