



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

Bulletin de la TCARO | Juin 2024

SAMEDI 15 JUIN

DE 9 H À 12 H AU CENTRE ASTICOU

Trajets de 1 km et 3 km, kiosques,
animation, rafraîchissements,
séance de yoga, et plus !



MARCHONS ENSEMBLE

POUR LUTTER CONTRE LA
MALTRAITANCE
ENVERS LES ÂÎNÉS



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais
Québec

Une initiative de l'ensemble
des organismes membres de la
TABLE RÉGIONALE
POUR CONTRE LA MALTRAITANCE
ENVERS LES ÂÎNÉS
DE L'OUTAOUAIS

Le 15 juin, marchons ensemble pour lutter contre la maltraitance envers les aînés !

C'est avec un immense plaisir que la Table régionale pour contrer la maltraitance envers les aînés de l'Outaouais et ses 24 organismes membres, sous la gouverne du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Outaouais, vous invitent à participer à la toute première édition de la marche régionale qui aura lieu le samedi 15 juin prochain, à l'occasion de la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées.

Les aînés et leurs proches, les proches aidants ainsi que tous ceux et celles qui se sentent interpellés par la cause, sont invités à participer à cet événement, qui propose un parcours de marche accessible à tous. Au programme : kiosques d'information, période d'échauffement, haltes de rafraîchissement, aires de repos, animation et séance de yoga ! En famille ou entre amis, venez nous rejoindre au Centre Asticou de 9 h à midi et venez démontrer votre appui à la cause, beau temps, mauvais temps.

Pour information : 07.maltraitance@ssss.gouv.qc.ca

**Veillez noter que le Bulletin fera relâche en juillet et en août.
De retour en septembre. Bonnes vacances !**

Mot du président

Robert Leduc



Dans un esprit de continuité et de permanence, le Bulletin de juin souligne la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées (le 15 juin). C'est une journée officielle désignée par les Nations Unies qui reconnaît l'importance de la maltraitance des aînés comme une question de santé publique et de droits de la personne. Il faut la reconnaître afin de pouvoir la dénoncer. Il faut agir ensemble afin de contrer la maltraitance faite auprès des aînés : je vous demande de porter fièrement le ruban mauve le 15 juin prochain.

La TCARO ainsi que plusieurs organismes soulignent la journée afin de contrer la maltraitance auprès des personnes âgées. Le thème cette année est : *Agissons, parce qu'ensemble on est plus fort que la maltraitance* ! Il faut prévenir et contrer la maltraitance pour la transformer en bientraitance envers les aînés. **La Table régionale pour contrer la maltraitance envers les aînés de l'Outaouais organise un évènement le 15 juin ; vous trouverez plus d'information dans le cadre du présent Bulletin.** D'autres organismes soulignent cette journée de façon spéciale. Je vous encourage à participer aux événements organisés dans vos secteurs respectifs.

Il y a trop d'abus de toutes sortes (physiques, psychologiques ou financiers) fait auprès des aînés. Je ne suis pas pessimiste de nature, mais il semble y avoir recrudescence des fraudes par Internet auprès des aînés. Est-ce que les peines envers les fraudeurs, au niveau de la Justice, sont assez sévères ? Au moment d'écrire ces lignes, le gouvernement fédéral est à réviser la loi concernant les vols de voitures. Je crois que la Justice devrait réviser les articles de loi afin d'être plus sévère lorsqu'il y a un crime (fraude, abus, etc.) perpétré auprès des aînés.

Ce qui me préoccupe davantage, ce sont également les cas de maltraitance, abus et même agression d'un aîné sur sa conjointe. Seulement en Outaouais, plus de 72 cas dans la dernière année sont répertoriés et qui amène même à l'homicide d'aîné sur notre territoire. Nous devons adresser cet enjeu rapidement. De ce fait, avec certaines personnes de nos communautés, nous travaillons pour trouver des solutions à cet enjeu sociétal. Une rencontre régionale est en préparation pour l'automne prochain pour en discuter. Nous vous tiendrons informés.

Je me questionne sur l'utilisation des réseaux sociaux. Ceux-ci pourraient être de bons outils afin de garder contact avec la famille, les amis, etc. Mais, les réseaux sociaux semblent être un outil que trop de gens utilisent pour libérer leurs frustrations ; il y a un manque de civisme et de courtoisie dans certains échanges. Il nous faut cultiver ces valeurs.

Je crois que nous avons le devoir d'aider à créer un monde de bientraitance afin que la maltraitance soit minimisée dans notre société vieillissante.

Le Bulletin fera relâche en juillet et en août, pour reprendre en septembre prochain.

Je me permets de vous souhaiter un bel été.

**Santé
et Services sociaux**

Québec



Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées - 15 juin

Le ministère de la Santé et des Services sociaux soulignera la **Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées le 15 juin prochain**. L'objectif est de sensibiliser la population et les employés du réseau de la santé et des services sociaux à la maltraitance envers les personnes âgées et de l'informer sur les ressources disponibles à sa disposition, notamment la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés. Le MSSS invite les établissements à diffuser du contenu sur différentes plateformes d'information.

Imagerie

Cette année, le gabarit pour vos publicités régionales, le bandeau Web et les images écran pour l'affichage électronique ont été mis à jour sur l'imagerie du MSSS : <https://msss.gouv.qc.ca/imagerie/campagnes-et-outils/campagnes-et-trousses/#journee-lutte-maltraitance>. Vous y trouverez également les boutons Web en différents formats qui avaient été préparés l'an dernier.

Section Web

La page Web à l'intention de la population [Québec.ca/MaltraitanceAînés](https://quebec.ca/MaltraitanceAînés) donne de l'information sur les types de maltraitance, les facteurs de risques et de vulnérabilité et fournit la procédure pour déposer une demande. Une section présente également les principales dispositions de la Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les personnes âgées et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité.

Médias sociaux

Des publications seront diffusées sur les comptes Facebook, Instagram et LinkedIn du Ministère le 15 juin. Nous vous invitons à les relayer sur vos médias sociaux.



Voici d'autre matériel à votre disposition pour faire la promotion de la lutte à la maltraitance envers les personnes âgées, le 15 juin prochain

Carte LAMAA

Cliquez ici

Feuillet Ici, la maltraitance c'est non

Cliquez ici

Feuillet La maltraitance, ça nous concerne tous

Cliquez ici

Outil de repérage

Cliquez ici

Feuillet La maltraitance, c'est tolérance zéro

Cliquez ici

Des nouvelles de la ministre responsable des aînés

Lancement de l'appel de projets 2024 pour des initiatives visant à briser l'isolement des personnes âgées en situation de vulnérabilité et des initiatives de gériatrie sociale

Le 6 mai dernier, la ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé, Sonia Bélanger, a annoncé un appel de projets pour des initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV) et des initiatives de gériatrie sociale. Ces initiatives ont pour but de poursuivre la mise en place du réseau de travailleuses et de travailleurs de milieu dans les communautés et, ainsi, de rejoindre plus de personnes aînées.

Cet appel de projets concerne les organismes sans but lucratif œuvrant auprès des personnes aînées et les communautés des nations autochtones. Son objectif est de soutenir la mise en place ou le maintien de travailleuses et de travailleurs de milieu et de soutenir les projets de gériatrie sociale. Ces partenaires de première ligne jouent un rôle primordial : favoriser le mieux-être des personnes aînées et lutter contre leur isolement.

L'appel de projets qui s'amorce se déroulera jusqu'au 5 juillet 2024.

Pour lire le communiqué complet: [cliquez ici](#)

Des gens de cœur qui œuvrent dans l'ombre

Par Jean-Pierre de Beaumont

Saurez-vous deviner de quelle institution il s'agit ?

À Gatineau, à Trois-Rivières, à Saguenay et à Sherbrooke, il y a des dizaines de bénévoles et de travailleurs qui œuvrent auprès de l'une des plus grandes réussites de la société québécoise moderne, institution qui est apparue à la suite d'une grave crise canadienne.



En mandarin, le mot crise s'écrit avec deux idéogrammes : le premier correspond au danger, et le second signifie opportunité. Ainsi, on retrouve l'idée d'un moment décisif, de bascule, donc de changement. C'est ce qui s'est produit en 1998 et j'en fus un témoin privilégié.

30 000 patients hospitalisés et receveurs de sang ont été infectés par le VIH ou l'hépatite C dans les années 1980 et 1990 au Canada, à la suite de transfusions sanguines contaminées, et plusieurs milliers vont en mourir.

Une commission royale d'enquête canadienne est dirigée dès 1993 par le juge Horace Krever, et dépose au bout de 4 ans, une liste de recommandations. Au Québec, la commission Gelineau recommande à l'Assemblée nationale de se doter de sa propre institution dès 1998 qui se nommera comme vous l'aurez probablement deviné : Héma-Québec.

Saviez-vous qu'en 2005, la Croix-Rouge canadienne a plaidé coupable d'avoir distribué du sang contaminé et a été condamnée pour cette crise sanitaire grave et profonde, à une amende de 5 000 \$?

Dès sa création, Héma-Québec a favorisé la formation d'une association des bénévoles du don de sang et j'ai eu l'opportunité de devenir le président fondateur du regroupement de l'Outaouais.

Irez-vous faire un tour au Salon des donneurs du Plasmavie situé au 205, rue Bellehumeur à Gatineau ? Vous verrez sans doute une photo de mon ami Martin Tousignant qui aura fait son 400e don le 29 mai. Je vous l'ai dit, vous y trouverez plein de gens de cœur qui œuvrent dans l'ombre.

Quoi de neuf chez nos tables locales



Des nouvelles de la Table des aînés de Gatineau

Nous organisons une rencontre de partenaires qui se tiendra dans la même journée que notre AGA, soit le vendredi 7 juin.

Notre AGA se tiendra en avant-midi, tout de suite suivi d'une activité participative qui facilitera l'échange d'informations pour nos membres. Les participants pourront inscrire leurs ressources, leurs besoins, leurs initiatives de collaboration ou leurs références. Nous avons aussi prévu qu'un calendrier commun soit élaboré afin d'avoir un portrait global des prochaines activités prévues pour nos membres.

Le dîner offert sur place favorisera les échanges et la détente.

En après-midi, la rencontre de partenaires se poursuit avec une autre activité participative. Cette fois-ci, ce sera l'occasion de réfléchir aux **priorités actuelles** pour les personnes aînées et d'envisager des actions communes à court, moyen ou long terme. C'est un premier **Plan d'action concerté de la TAG (PACT)** qui sera élaboré.

Une très belle journée en perspective !

Quoi de neuf chez nos organismes membres



SAVA Outaouais, un service de :

- Dépistage
- Accompagnement
- Soutien
- Pour les aînés victimes d'abus et de maltraitance.

Pour nous rejoindre:

Lisette Rioux: 819 431-4336

Sherlie Lorjuste: 873 655-1395

interventionsava@videotron.ca

L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) organisera sa quatrième édition de la « Soirée des talents », le 19 juin prochain. Venez découvrir les divers talents de nos membres lors d'une soirée festive à la salle Jean-Després de Gatineau ! Nous vous invitons à partager cet événement autour de vous, car nous souhaitons présenter ce spectacle à guichet fermé ! Dix-sept (17) personnes seront sur scène. Venez en grand nombre !

Soyez des nôtres dès 18 h 30 à la salle Jean-Després ! Et que le spectacle commence !

Information : 819-776-5052 ou www.academiedesretraites.ca

LA SOIRÉE DES TALENTS

SALLE JEAN-DESPRÉZ

SLAM, CHANSONS, HUMOUR, PIANO, GUITARE



15 \$
7,50 \$ Enfants
(12 ans et moins)
20 \$ Sur place

19 JUIN 2024 À 18 H30

POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS, VISITEZ

WWW.ACADEMIEDESRETRAITES.CA

OU CONTACTEZ-NOUS PAR TÉLÉPHONE AU 819-776-5052.

Nouvelles en vrac

**Ministère de la Santé
et des Services
sociaux**

Québec



Nous souhaitons vous informer d'une démarche importante pilotée par la **Direction des services aux aînés et aux proches aidants du MSSS** en partenariat avec le **Comité de partenaires concernés par le soutien aux personnes proches aidantes et l'Appui pour les proches aidants**.

Votre participation à la démarche et la mobilisation des organismes du milieu sera déterminante pour dégager des actions porteuses pour le développement de services aux personnes proches aidantes (PPA).

Nous vous invitons donc à informer, selon les contextes, les organismes que vous représentez ou que vous chapeautez en partageant cette information.

La Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes, sanctionnée en octobre 2020, et la Politique nationale adoptée en avril 2021 qui en a découlée, énoncent des orientations en lien avec l'accompagnement des PPA qui doivent se déployer en concertation et en partenariat avec les organismes du milieu. Conformément à cette Loi, le gouvernement a adopté le Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes (PAG-PPA) en octobre 2021. Celui-ci présente des axes et des orientations qui regroupent 61 mesures mettant de l'avant des actions concrètes pour reconnaître et soutenir les PPA.

Dans le cadre de ces travaux, plusieurs organismes communautaires et OBNL seront sollicités pour participer à **2 démarches complémentaires** importantes :

Le **Comité de partenaires concernés par le soutien aux personnes proches aidantes** conduit, **en collaboration avec le MSSS**, une importante collecte de pistes d'actions ayant le potentiel de répondre à plusieurs enjeux connus en lien avec les services de répit. Une consultation en ligne sera ainsi prochainement acheminée aux acteurs concernés. L'analyse des pistes d'action proposées alimentera la rédaction de recommandations que le Comité de partenaires déposera à la ministre responsable des aînés.

Dans chaque région, les **conseillers en développement de l'Appui et les coordonnateurs en proche aide des CISSS/CIUSSS** agissent en partenariat pour catalyser des actions pertinentes et porteuses pour reconnaître et soutenir les PPA dans tout le continuum de soins de santé et de services sociaux ainsi qu'auprès des partenaires intersectoriels. Ensemble et avec la contribution des organismes et OBNL ils réaliseront **des portraits régionaux des services offerts aux PPA**. Ainsi chaque organisme communautaire ou OBNL sera invité à compléter diverses informations sur les services offerts aux PPA. Cette collecte de données porte sur **les services de répit et les services de soutien psychosocial** offerts aux PPA tant dans les milieux communautaires, OBNL que dans le RSSS.

Ces deux démarches distinctes, mais complémentaires ont un **grand potentiel de retombées positives sur l'écosystème de la proche aide au Québec**.

La connaissance des services offerts dans chaque région et les cartographies qui en découleront sont des éléments déterminants qui **soutiennent le référencement de proximité vers les organismes** et la complémentarité des services.

Les pistes d'actions proposées concernant le répit permettront aussi d'orienter des travaux d'amélioration continue des programmes et des services de répit, dans un esprit de **meilleure complémentarité entre le RSSS et les milieux communautaires et de meilleure équité interrégionale**.

Merci de soutenir ce mouvement en informant les organismes que vous représentez ou chapeautez de cette démarche.



Du Pickleball en tout temps dès le 5 juin au nouveau centre sportif

Vous voulez bouger, rester actif et vous amuser en même temps?

Le Pickleball est tout désigné pour vous. Et parce qu'il est facile d'apprendre à jouer à ce sport en croissance fulgurante, vous pourriez en une heure apprendre les rudiments et être ensuite en mesure de profiter pour le reste de la belle saison, de l'occasion de vous rendre dans un parc de quartier et de vous amuser au Pickleball.

L'Académie de Pickleball offre depuis des années, des formations d'initiation et de découverte du Pickleball auprès des aînés de l'Outaouais membres de la Fadoq, de l'ARO et des autres personnes désireuses de s'amuser en pratiquant le sport le plus accessible à « Monsieur-Madame tout le monde ».



Sachez qu'avec l'ouverture du nouveau centre de Pickleball à Gatineau le 5 juin, situé au 455 Chemin McConnell, il sera possible non seulement pour vous de bénéficier d'initiations dans les parcs extérieurs comme présentement, mais dorénavant au lieu de devoir reporter une formation en cas de pluie, il sera réalisable de simplement se déplacer à l'intérieur du Club de Pickleball de l'Outaouais sur un des 9 magnifiques terrains.

Saurez-vous en profiter?



**Clinique Mémoire
Memory Clinic**

OUTAOUAIS | OTTAWA | MONTRÉAL

Les jasettes du premier jeudi : LA MALTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉS

La Clinique Mémoire Outaouais et le Service de Police de la Ville de Gatineau vous invitent aux Jasettes du premier jeudi, le jeudi 6 juin prochain.

Saviez-vous qu'il existe 7 types de maltraitance envers les aînés?

Dans le cadre de cette conférence, le SPVG vous fournira des informations pertinentes sur : les différents types de maltraitance, les organismes d'accompagnement disponibles, les étapes d'une plainte et le cheminement des enquêtes au niveau du SPVG.

Date : Jeudi 6 juin 2024

Endroit : 160 Boulevard de l'Hôpital ou bien aussi disponible en visioconférence

Heure : 13h30 à 14h30

Coût : Sans frais

Conférencier : Le Service de Police de la Ville de Gatineau

Pour s'inscrire à l'événement : <https://bit.ly/3Sysd14>

Pour visionner la conférence en ligne : <https://bit.ly/3TzQR3I>

Lien vers notre événement sur facebook : <https://www.facebook.com/events/402783849012819/>

Voici le lien vers notre site web section actualités [Actualités | La Clinique de la Mémoire | Gatineau - Ottawa - Montréal \(cliniquememoire.ca\)](#)

Tous nos événements sont également disponibles sur Facebook et LinkedIn.



Vous faites partie de l'histoire de TAO Tel-Aide ? Manifestez-vous !

Cette année, TAO Tel-Aide célèbre 50 ans d'écoute ! Afin de festoyer comme il se doit, l'organisme souhaite faire appel à tous ceux et celles qui ont gravité de près ou de loin à son épanouissement, au fil des ans. Les anciens bénévoles écoutants, membres du conseil d'administration, employés-es, sont invités à se manifester par courriel administration@telaideoutaouais.com ou par téléphone au 819 776-2649 pour être invité à participer à l'événement de clôture du 7 novembre prochain.

Recrutement de personnes âgées pour le projet *Dialoguons Alcool et Vieillesse*.

Mieux comprendre la relation avec l'alcool durant le vieillissement et ouvrir le dialogue pour mieux intervenir.

Vous êtes une personne de 65 ans et plus...

Vous consommez ou avez déjà consommé de l'alcool durant votre vie de façon légère, modérée ou importante

Vous êtes invitée à...

Participer à une recherche-action visant à mieux comprendre la relation avec l'alcool à travers le vieillissement afin de former et sensibiliser les personnes intervenantes, les personnes âgées et leurs proches et ouvrir le dialogue sur ce sujet important.

Votre participation consiste à :

Prendre part à une entrevue individuelle de 60 à 90 minutes.

Cette entrevue aura lieu à l'endroit et de la façon qui vous convient le mieux (en présence, au téléphone ou en visioconférence) selon vos disponibilités.

Vous aurez à répondre à des questions portant sur les thèmes suivants:

- L'évolution de votre relation avec l'alcool à travers votre vieillissement;
- L'influence de vos conditions et transitions de vie et d'autres facteurs liés au vieillissement sur cette relation;
- Les facteurs facilitant ou freinant le dialogue entre les personnes âgées et intervenantes en matière d'alcool.

Vos propos seront entièrement confidentiels. Aucune information permettant de vous identifier ne sera publiée.

Cela vous intéresse? Contactez :

Julianne Chénier

Julianne.chenier@cegepdumond.ca

819.478.4671 poste 4111



**Coalition
pour la dignité
des aînés**

**Recommandations de la Coalition pour la dignité des
aînés dans le cadre du rendez-vous national sur le
maintien à domicile**

Pour en savoir plus



FrancSavoir: la programmation du mois de juin

Profitez des dernières activités offertes par FrancSavoir avant la période estivale !

Pour finir la programmation Hiver-Printemps en beauté, trois activités vous sont proposées au début juin.

Au plaisir de vous y voir !

Pour en savoir plus sur les activités

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

1^{ER} OCTOBRE 2024



MARIE TIFO ET
PIERRE CURZI
PORTE-PAROLLES 2024

*Nous,
les aînés!*



En partenariat avec:
Québec

La terre

Par Gustaaf Schoovaerts, UQO

22 avril dernier, jour de la terre, j'attendais mon tour chez le denturologiste. Comme d'habitude, lorsque je prévois devoir attendre, patienter, je prends un livre avec moi. Je trouve matière à réflexion, qui convient à ce jour, dans l'ouvrage de

Frédéric Lenoir. *L'Odyssée du sacré. La grande histoire des croyances et des spiritualités des origines à nos jours.* (Paris, Albin Michel, 2023, p. 43)

« La terre est notre aïeule et elle est sacrée. Chaque pas qui est fait sur elle devrait être une prière », déclare le Sioux Oglala Black Elk au XIX siècle. Puisque tout ce qui vit (humains, animaux, plantes, minéraux) possède un esprit ou une âme, tous les êtres peuvent avoir des interactions avec les humains, qui sont des simples hôtes de la nature, au même titre que les animaux, les végétaux ou les minéraux.

Je tenais à vous présenter ces lignes. Sans doute avons-nous quelque chose à apprendre.

La signature (suite)

Après relecture et considérant les réactions à mon billet du mois de mai dans lequel j'avais posé une question concernant la valeur de notre signature, je le complète. (*L'Écho de Cantley*, « Point chaud », mai 2024, p. 12). Il s'agissait du pouvoir de la famille de refuser le don d'organes confirmé par la signature sur la carte d'assurance maladie.

Je formule deux questions connexes (un corollaire). Est-ce que la famille a le dernier mot lorsque le don d'organes est confirmé par testament ? Est-ce que la famille peut refuser lorsque la personne a signé en due forme la demande d'aide à mourir dignement (le soin de mourir) ?

La boîte à outils numériques



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 âgées 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



Fédération des aînées et aînés
francophones du Canada

Un nouveau catalogue de conférences, ateliers et formations

Par le biais de ce catalogue, la FAAFC souhaite outiller ses associations membres pour qu'elles puissent soutenir les francophones de 50 ans et plus dans leur participation et leur contribution à la vitalité communautaire.

Pour consulter le catalogue



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