



# TCARO

Table de concertation des aînés  
et retraités de l'Outaouais

Bulletin de la TCARO | Juin 2025

**Le bulletin fait relâche  
pour l'été.**

**Au plaisir de vous  
retrouver en septembre !**



**Suite à la tenue de l'assemblée générale annuelle de la TCARO, le 2 juin,  
nous vous invitons à consulter son rapport d'activités 2024-2025**

[Pour consulter le rapport](#)

## Mot du président

Robert Leduc

La Vie nous réserve des surprises ; les unes agréables, d'autres moins.

Depuis l'automne dernier, j'ai réalisé encore plus que le moment présent est le moment le plus important. Hier, c'est de l'acquis ; c'est l'expérience. C'est sur quoi je bâtis. Demain, c'est l'avenir. C'est l'espoir, c'est la projection, c'est une illusion. Il faut espérer, tenter de projeter, planifier afin de mieux vivre le moment présent qui viendra.

Le moment présent est le beau moment ; c'est celui que nous vivons. C'est celui où je suis où j'accomplis. La Vie nous invite à donner notre meilleur de soi afin que le moment présent soit un bel ajout à l'expérience. Je me permets d'avoir présentement en tête la magnifique chanson de Jean Ferrat *C'est beau la vie*.

Oui, la Vie est belle malgré tout.



## Lancement du rapport de la Direction de santé publique sur l'état de santé des personnes âgées de 65 ans et plus en Outaouais



Le 29 avril dernier, la Direction de santé publique a dévoilé un rapport sur l'état de santé de la population âgée de 65 ans et plus intitulé : État de santé de la population âgée de 65 ans et plus en Outaouais. Des communautés en action pour vieillir en santé. Réalisé en collaboration avec plusieurs partenaires qui travaillent avec les personnes âgées de 65 ans et plus, le rapport brosse un portrait de l'état de santé de la population âgée de 65 ans et plus et présente des actions pour favoriser un vieillissement en santé, tout en mettant en lumière des initiatives locales et des partenaires engagés.

C'est avec une grande fierté que la TCARO a pris la parole lors de cette conférence de presse qui lançait également le coup d'envoi d'une tournée régionale pour présenter le rapport et discuter avec les organismes régionaux qui oeuvrent auprès des aînés. La TCARO accompagnera la Direction de santé publique lors de ces rencontres pour y tenir un kiosque visant à sensibiliser et outiller les organismes quant à la maltraitance envers les personnes âgées. Merci pour cette précieuse collaboration !

### La plume de Sylvie-Anne Normand Gaudreau

« Et c'est comme une tourterelle qui s'éloigne à tire d'aile..., elle s'en va comme un bateau... » Julien Clerc

Nous avons de nouveaux locataires. Ce sont Rock et Pauline comme dans Patry Transport. Ils ont choisi un coin de notre pergola pour y établir leur nid. Je vous présente nos tourterelles. On les appelle au Québec les tourterelles tristes. Ce sont des oiseaux nicheurs et migrateurs. En hiver, elles se retirent vers des régions plus méridionales du Canada et des États-Unis et elles reviennent en mars ou avril. Plusieurs d'entre elles décident de rester au Québec lorsque les conditions les entourant leur conviennent (température plus clémente ou mangeoire à proximité).



La tourterelle est monogame et déteste l'infidélité, c'est pourquoi c'est le symbole universel de la fidélité. Elle reste en couple pour la vie. Elle forme un lien très fort avec son partenaire et les couples se retrouvent généralement au même



endroit à chaque saison de reproduction. C'est vrai, je vous le confirme.

Difficile pour nous de savoir si c'est bien Rock et Pauline, mais le nid des amoureux se situe définitivement quelque part chez nous en avril, et ce chaque année. Cette fois-ci, nous avons vu la construction de celui-ci de A à Z, une racine par ici, une brindille par là et plusieurs tiges diverses s'entassant. Après leurs ébats, Pauline a pondu 2 petits cocos blancs et elle et Rock les couvent depuis quelques jours et ils se relaieront pour environ 15 à 16 jours. Ils connaissent bien le partage équitable des tâches. Après l'éclosion, les parents nourriront leurs petits pendant 19 jours avec le lait de pigeon qui n'est rien d'autre que la régurgitation d'une substance produite dans le jabot et composée de cellules riches en protéines et en lipides. Après cette période, les tourtereaux s'envoleront. C'est donc une belle histoire d'amour qui se passe sous nos yeux chaque année.

« Et soudain, ça prévient comme un bateau qui revient. Et soudain, il y a mille sirènes de joie sur ton chemin.. » Julien Clerc

Bon été et au plaisir,

Sylvie-Anne

## Quoi de neuf chez nos tables locales

Pour le **bien-être** des  
personnes âgées de  
chez-nous !



Services aux **Aînés**  
des Collines

Des Collines **Seniors'** Services

- Groupes de soutien
- Intervention de milieu
- Aide à l'entretien extérieur
- Activités sociales et plus !

☎ 1-855-662-4637

✉ [info@servicesauxaines.org](mailto:info@servicesauxaines.org)

📘 Services aux Aînés des Collines

🌐 [www.ServicesAuxAines.org](http://www.ServicesAuxAines.org)



## Quoi de neuf chez nos organismes membres



**Vous n'avez pas à attendre d'être à la retraite!**  
**L'Association nationale des retraités fédéraux invite les employé-e-s fédéraux en poste et à la retraite à devenir membres**

**DÉCOUVREZ LES AVANTAGES  
D'UNE ADHÉSION !**



Célébrons la semaine de la fonction publique  
Du 15 au 21 juin 2025  
« Hier comme aujourd'hui, votre service importe »



Dans le cadre de son 50e anniversaire, la Corpo organise un souper méchoui suivi d'une soirée de danse le samedi 14 juin.

Les billets, au coût de 50 \$ par personne, membre ou non-membre, seront disponibles auprès de Mona Seguin au 819 923-7512 jusqu'au 7 juin.



La troupe de théâtre L'Apparté, en partenariat avec la FADOQ – Région Outaouais, vous convie à sa présentation de la pièce Les Belles Sœurs, les 12 et 13 juin à 19 h, à l'amphithéâtre du Collège Saint-Alexandre. Une partie des profits générés par la vente des billets sera remise au Centre d'entraide aux aînés.

Vous aimeriez découvrir les coulisses ? La répétition générale du 11 juin à 19 h est ouverte au public, au même endroit.

Pour toute information ou pour vous inscrire, veuillez contacter Marjorie Desbiens Poitras : 514 743-0079 ou [mdesb024@uottawa.ca](mailto:mdesb024@uottawa.ca)





## Fête d'été

En cette fin de deuxième année du triennat, nous vous offrons une belle rencontre festive sous le thème ITALIA.

La journée débutera à 15 h dans la salle du Domaine des Trembles par un beau spectacle d'humour d'une durée d'une heure trente de madame Chantal Fleury. Si vous avez besoin de boire, veuillez prévoir votre bouteille d'eau.

Vers 16 h 30, nous nous déplacerons dans la cour sous le chapiteau où vous seront offerts vin, boissons gazeuses, eau et grignotines. Beaucoup de temps pour de beaux échanges. Nous rentrerons en salle à 18 h où un délicieux buffet italien sera monté. L'ambiance italienne y sera très présente et nous pourrons continuer nos échanges à table.

Chants et peut-être quelques pas de danse si le cœur vous en dit! Ce sera votre journée : à vous d'en profiter!

### Informations importantes

Quand : le mercredi 18 juin 2025

Endroit : Domaine des Trembles; 250, St-Raymond; Gatineau

Inscription : le ou avant le 5 juin auprès des responsables de votre secteur

Coût : 30 \$ membre/ 50 \$ non-membre

Comme depuis la pandémie nous n'avons pas fait d'accueil au régional, nous profitons de cette occasion pour offrir cette journée au coût de 15 \$ aux personnes qui sont membres depuis cinq ans et moins.

Venez en profiter! Nous, on a bien hâte de vous rencontrer.

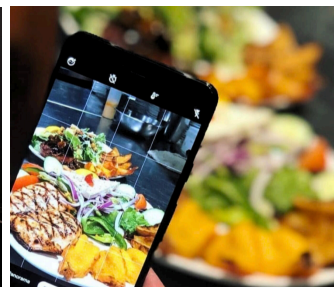
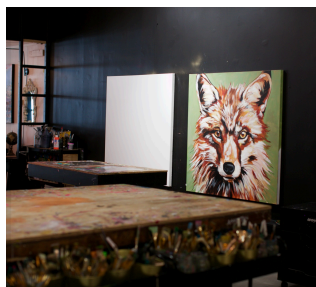
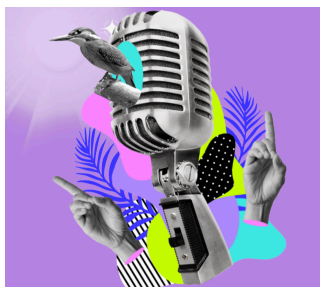
# AREQ

Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

Nicole Tremblay  
Présidente régionale  
Région Outaouais  
AREQ (CSQ)







### La Maison des Collines – MDC

Centre de soins palliatifs à Wakefield, La Maison des Collines accueille avec bienveillance les gens de l'Outaouais en fin de vie, dans un environnement où la dignité est au cœur de chaque instant.

### Vous êtes au cœur de notre succès !

Soutenez notre mission grâce à ces activités :

#### Une « Côlline » de belle voix !

*Jeudi 5 juin 2025* – Soirée karaoké festive au Pop Bar Urbain avec repas, ambiance et prix gourmand offert par L'Imposteur Culinaire.

👉 [zeffy.com/ticketing/une-colline-de-belle-voix](https://zeffy.com/ticketing/une-colline-de-belle-voix)

#### Classique de golf

*Vendredi 8 août 2025* – Tournoi, souper, animation et encan au Mont-Cascades.

👉 [zeffy.com/ticketing/la-classique-de-golf-au-profit-de-la-maison-des-collines](https://zeffy.com/ticketing/la-classique-de-golf-au-profit-de-la-maison-des-collines)

#### Encan silencieux

*Jusqu'au 15 août 2025* – Œuvre exclusive de l'artiste Stéphanie Kearns.

👉 [zeffy.com/ticketing/encan-silencieux-une-oeuvre-signée-stephanie-kearns](https://zeffy.com/ticketing/encan-silencieux-une-oeuvre-signée-stephanie-kearns)

#### Journée bénéfice Au Vieux Duluth

*Mercredi 22 octobre 2025* – Chaque repas servi contribuera à la mission.

📍 1150, boul. Saint-Joseph, Gatineau (Hull)

## L'âge n'est qu'un chiffre... Olympique

Par Jean-Pierre de Beaumont

Sur les 13 000 athlètes de 50 ans et plus qui s'affronteront dans plus de 25 sports dans la région métropolitaine de Des Moines, en Iowa, un seul proviendra de l'Outaouais ! Et il se prépare pour l'un des événements les plus passionnants et inspirants qui a lieu tous les 2 ans : les Jeux nationaux des aînés 2025 (NSG, National Senior Games). Vous connaissez ?

Ces jeux sont une compétition multisports de type olympique conçue pour promouvoir les bienfaits de la forme physique, du vieillissement actif et du plaisir du sport pour les adultes de 50 ans et plus, comme vous et moi.

Cet événement témoigne du pouvoir du vieillissement actif et du potentiel illimité des aînés et permet d'assister aux exploits inspirants de force, de vitesse et d'adresse d'athlètes qui prouvent que l'âge n'est qu'un chiffre !



Des athlètes débutants aux compétiteurs chevronnés, les National Senior Games encouragent chacun à rester actif et à relever de nouveaux défis, qu'il s'agisse de pratiquer un sport pour la première fois à 50 ans comme le Pickleball qui

rassemblera 1600 joueurs, ou de concourir au plus haut niveau à 70, 80 ou même 90 ans. Cet événement a transformé des vies, prouvant qu'il n'est jamais trop tard pour bouger.

Du 24 juillet au 5 août 2025, cet événement exceptionnel mettra en valeur l'esprit sportif et la détermination des aînés de tout le continent et sera une célébration de la santé, du bien-être et de la quête permanente de l'excellence.

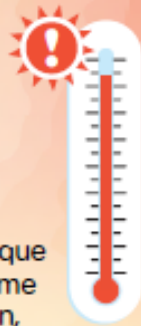
Souhaitez bon succès à votre ambassadeur qui a fondé l'Académie de Pickleball, Jean-Pierre de Beaumont, qui a participé aux précédents NSG à Pittsburgh en 2023 et qui incite depuis 5 ans, les aînés de l'Outaouais à adopter un mode de vie plus sain grâce à la camaraderie, au défi et à l'enthousiasme de la pratique du Pickleball.

Repoussons nos limites dans la joie. Bon été.

## Nouvelles en vrac

Plan pour une  
économie  
verte

### Conseils climat



- Vous avez 65 ans ou plus ?
- Vous avez une maladie chronique (diabète, hypertension, problème de cœur, de poumon ou de rein, etc.) ?
- Vous êtes le parent d'un enfant de 5 ans et moins ?

Vous ou un de vos proches pourriez être plus vulnérables à la chaleur en raison de votre état de santé ou de difficultés à vous adapter à la chaleur.



Conseils climat est un système gratuit qui peut vous aviser par téléphone, courriel ou SMS avant qu'une vague de chaleur survienne.

Votre  
gouvernement

Québec

Le système vous rappellera aussi les comportements recommandés pour protéger votre santé des effets de la chaleur.



### Comment ça fonctionne ?

- Vous recevrez un message d'avertissement la veille d'une vague de chaleur.
- Un deuxième message vous sera envoyé si la chaleur se prolonge. Certains symptômes à surveiller concernant la chaleur seront également détaillés.

**⚠** Il faut être inscrit au système pour recevoir les messages. Vous pourrez vous désinscrire à tout moment.

Pour plus d'information ou pour s'inscrire, appeler au: 1 866 982-7282 ou visiter [Quebec.ca/ConseilsClimat](https://Quebec.ca/ConseilsClimat)

25-203-CIFA

Québec



**Société de l'assurance  
automobile**

**Québec**



### **Vieillesse et mobilité active sécuritaire (Marche – Vélo – Vélo à assistance électrique – Aides à la mobilité motorisées)**

Certaines alternatives sont de plus en plus populaires à la conduite automobile, telles que la marche et le vélo, et ce tout au long de l'année. Que vous choisissiez ces moyens de mobilité active pour les bienfaits sur votre santé ou pour garder votre autonomie, il est important de se déplacer de manière sécuritaire et de respecter les règles s'y rapportant.

Organisé par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ), **ce nouveau webinaire « Vieillesse et mobilité active sécuritaire » se tiendra le mardi 3 juin de 10h à 11h30.**

Pendant ce webinaire, vous en apprendrez davantage sur les règles et la sécurité concernant vos déplacements à pied ou à vélo (incluant ceux à assistance électrique). Un clin d'œil aux aides à la mobilité motorisées est également prévu.

**Pour s'inscrire**



### **EMiliA est maintenant disponible !**

Issu d'un projet de recherche de l'Université de Sherbrooke et soutenu par le Laboratoire d'innovations par et pour les aînés du Centre de recherche sur le vieillissement, cet outil en ligne a été développé en « laboratoire vivant », une approche favorisant l'intersectorialité et l'innovation ouverte qui place les personnes aînées au centre du développement d'une solution.

### **Qu'est-ce qu'EMiliA?**

EMiliA signifie « Explorer son Milieu de vie Aîné ». Cet outil Web destiné aux personnes aînées les guide dans la décision entourant leur milieu de vie. Il regroupe des renseignements, des témoignages audio, des grilles de décision, des pas-à-pas pour certaines étapes et des pistes pour amorcer des discussions avec les proches.

Pour rendre cette masse d'information facile à assimiler, EMiliA se divise en **trois temps**, chacun lié à un moment précis de la trajectoire domiciliaire : « au début », « partir ou rester? » et « partir où? ». Les contenus explorent ainsi **17 thèmes**, des sujets pragmatiques aux plus émotifs, dont [Situation financière](#), [Conversation avec l'entourage](#) ou [Inventaire des biens personnels](#).

C'est avec une grande fierté que nous vous présentons aujourd'hui EMiliA : <https://outilemilia.ca/>

Nous avons aussi des dépliants qui s'adressent aux personnes aînées ou aux personnes proches aidantes. Faites-nous signe si vous voulez recevoir le fichier pour en faire la promotion.

Nous espérons que cet outil saura vous interpeller et répondre à des besoins exprimés par les publics que vous soutenez.

Pour toute question à l'égard d'EMiliA ou de notre démarche, écrivez-nous par courriel à [choixmilieu@usherbrooke.ca](mailto:choixmilieu@usherbrooke.ca)

## FrancSavoir - Programmation du mois de juin

Il ne reste que deux activités FrancSavoir avant l'été! L'une des trois panelistes de l'activité "Vieillir en s'affirmant", Mélisa Audet, est chercheuse au Centre collégial d'expertise en gérontologie. Un rendez-vous essentiel pour contrer l'âgisme et la maltraitance!

 **SÉRIE ATELIERS**



**4** **Juin 2025**

**14 h à 15 h 30**  
HEURE DE L'EST

**GRATUIT**  
INSCRIPTION  
SUR LA PLATEFORME

**francsavoir.ca**

### Comprendre l'écoanxiété: Ce qui se cache derrière l'inquiétude climatique

ANIMÉ PAR  
**Jessica Dupuis**



 **LES GRANDES CONFÉRENCES**



**10** **juin 2025**

**14 h à 15 h 30**  
HEURE DE L'EST

**GRATUIT**  
INSCRIPTION  
SUR LA PLATEFORME

**francsavoir.ca**

### Vieillir en s'affirmant... S'épanouir dans tous les milieux

Panel avec les conférencières suivantes:

**Martine Lagacé**



**Mélisa Audet**



**Josée Duplantie**



En collaboration avec



Pour vous inscrire

**Santé  
et Services sociaux  
Québec**



### Pour être prêt en cas d'égarement

Le ministère de la Sécurité publique et le ministère de la Santé et des Services sociaux ont conçu une [fiche signalétique](#) rassemblant l'information essentielle en cas de disparition d'une personne vivant avec un trouble neurocognitif majeur. N'hésitez pas à partager cet outil préventif, principalement avec les personnes proches aidantes de votre entourage. Un [feuillet d'information](#) est également disponible.

Pour en savoir plus



Chaque année, en juillet, des milliers de personnes âgées cessent de recevoir leurs versements du **Supplément de revenu garanti (SRG)**. Pour éviter cette situation, il est essentiel de produire votre déclaration de revenus avant le 30 avril.

### Le SRG, c'est quoi ?

Il s'agit d'une prestation mensuelle non imposable versée aux personnes âgées à faible revenu qui reçoivent la Sécurité de la vieillesse (SV).

### Besoin d'aide ou d'information concernant votre SRG ?

Service Canada peut vous aider :

- **par téléphone** : au **1-800-277-9915** (Sécurité de la vieillesse) ou au **1-877-631-2657** (Centre d'appui).
- **en personne** : [bureaux.service.canada.ca/fr](https://bureaux.service.canada.ca/fr)

Pour des informations sur les activités de services mobiles à proximité, **balayez le code QR** :



Mise à jour : 21 février 2025



## Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale

Le [Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale \(CREGÉS\)](#) est à la recherche de participant(e)(s) pour un projet visant à favoriser la bientraitance sexuelle des personnes âgées.

Les objectifs du projet sont d'identifier :

- les besoins sexuels et affectifs des personnes âgées ;
- les besoins d'information des personnes proches aidantes ;
- les besoins de formation et d'information des intervenants ;
- les meilleures pratiques en matière de bientraitance sexuelle et affective des personnes âgées.

Pour participer, vous devez :

- Être une personne proche aidante ou une personne-ressource auprès d'une personne âgée ;
- Être une personne de 65 ans et +.

Votre participation consiste en une courte entrevue téléphonique ou virtuelle (Teams ou Zoom) d'une durée approximative de 30 minutes.



Pour toutes informations supplémentaires ou pour participer, veuillez contacter Maude Lecompte, chargée de projets, à l'adresse suivante : [maude.lecompte.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:maude.lecompte.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca)



**Clinique Mémoire  
Memory Clinic**

OUTAOUAIS | OTTAWA | MONTRÉAL

Voici les événements de la Clinique Mémoire pour le mois de juin 2025.

Jeudi 5 juin à 13h30 (conférence virtuelle gratuite)

**Les jasettes du premier jeudi - Des services pour vous et vos proches : Simplifiez votre quotidien**

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

Lien événement Facebook : <https://www.facebook.com/share/1CWWWGgJ3r/>

Jeudi à 13h30 (conférence virtuelle gratuite) \*anglais

**The Thursday Chats – Is It Alzheimer's or Is It Menopause? The Role of Hormones in Women's Cognitive Health**

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

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

## La boîte à outils numériques

**Institut national  
de santé publique**

**Québec**



**Mieux comprendre la cyberintimidation envers les personnes de 50 ans et plus**

Cette publication, composée d'une fiche synthèse et d'une infographie, a pour objectif de décrire la cyberintimidation envers les personnes de 50 ans et plus, de la distinguer d'autres types de violence, de présenter des exemples de comportements de cyberintimidation et d'illustrer les conséquences de la cyberintimidation.

[Pour consulter la publication](#)

**Institut national  
de santé publique**

**Québec**



**Mise en ligne de la publication intitulée : Quatre expériences régionales de promotion de la santé cognitive dans une perspective de vieillissement en santé**

Ce bilan de projet s'adresse aux intervenants de santé publique et aux partenaires qui s'intéressent à la promotion d'un vieillissement en santé, et en particulier, de la santé cognitive.

[Pour consulter la publication](#)



## Nouvel outil pour favoriser la bien-être envers toute personne âgée 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 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



**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