



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

Bulletin de la TCARO | Mai 2025

Prix hommage aînés 2025: la période de mise en candidature est ouverte !



La Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO) invite la communauté, ses membres, les Tables locales ainsi que leurs membres à soumettre des candidatures au « *Prix hommage Aînés Outaouais 2025* » **d'ici le 30 mai prochain.**

Le **Prix Hommage Aînés** vise à souligner l'apport d'une personne aînée engagée dans son milieu et ayant contribué de façon significative à l'amélioration du bien-être des aînés, de leur condition de vie et de leur place dans la société. Le mandé à la personne bénéficiaire sera de s'engager à partir de ce qu'elle a envie d'offrir.

[Pour tout savoir](#)

[Pour soumettre une candidature](#)

Mot du président

Robert Leduc

Chers membres de la TCARO,

J'ai récemment eu le privilège d'assister à une formation enrichissante offerte par la Fondation Émergence portant sur la diversité sexuelle et de genre chez les aînés. Cette session m'a permis d'acquérir des connaissances essentielles pour créer des environnements plus accueillants pour nos membres de la communauté LGBTQ+.



La formation nous a présenté des statistiques révélatrices et un survol historique fascinant de l'évolution des droits LGBTQ+ au Québec et au Canada. J'ai été particulièrement touché par le parcours difficile qu'ont traversé plusieurs de nos aînés LGBTQ+ à une époque où l'homosexualité était criminalisée et stigmatisée. Ces personnes ont vécu une grande partie de leur vie dans un contexte social hostile, ce qui explique pourquoi certaines peuvent hésiter à exprimer ouvertement leur identité, même aujourd'hui.

Au cours de cette formation, on nous a inculqué de bonnes pratiques concrètes que nous pouvons tous adopter dans nos organisations. Par exemple, utiliser un langage inclusif, éviter les présupposés sur l'orientation sexuelle ou l'identité de genre des personnes, et créer des espaces où chacun peut se sentir en sécurité pour être authentique.

À la TCARO, nous avons la responsabilité de représenter et de servir tous les aînés de notre région, sans exception. Cette formation m'a rappelé l'importance d'être attentif à la diversité des réalités que vivent nos membres.

Je vous invite à réfléchir aux moyens par lesquels nous pouvons rendre nos activités et nos communications plus inclusives. Dans les prochains mois, nous explorerons des initiatives concrètes pour mettre en pratique ces apprentissages au sein de notre organisation.

Ensemble, créons une communauté où chaque aîné se sent valorisé et respecté dans toute sa diversité.

Remise des Médailles de la Lieutenant-gouverneure

Le 14 avril dernier, L'honorable Manon Jeannotte a présidé une cérémonie de remise des Médailles de la Lieutenant-gouverneure. Parmi les récipiendaires de la catégorie aînés ont été honorées quatre personnes qui se retrouvent également dans notre recueil *Aînés d'exception Outaouais*.

Toute l'équipe de la TCARO tient à offrir ses plus chaleureuses félicitations à:

- Donald Déry (FADOQ Outaouais)
- Gisèle Tassé-Goodman (FADOQ)
- Jacques Gauvin (AQRP Outaouais)
- René Thibault (AQRP Outaouais)

Votre dévouement remarquable est un exemple à suivre pour les prochaines générations et votre engagement une immense contribution pour la région. Votre apport exceptionnel au mieux-être des aînés fait une réelle différence pour la communauté de l'Outaouais. Cette distinction honorifique, vous la méritez pleinement !

Merci pour tout !



La plume de Sylvie-Anne Normand Gaudreau

J'ai le goût de vous parler dans le creux de l'oreille, de gratitude. Un mot tout en douceur comme un coussin bien moelleux. Un jour, une collègue m'a dit qu'elle ne voyait ses petits-enfants que lors de leurs anniversaires lorsqu'ils réclamaient leurs cadeaux. Ils arrivaient et repartaient sans trop d'égard à son endroit. J'en fus chamboulée et je n'ai jamais oublié cet événement.

C'est pourquoi récemment, j'ai fait une Agatha Christie de moi-même et j'ai mené ma petite enquête auprès de ma famille, mes ami(es) et mes connaissances. La majorité m'affirma recevoir de la reconnaissance. Les autres n'en recevaient que peu ou pas du tout. C'est l'absence d'affection, de respect et d'empathie qui les blesse profondément.

Ce qui équivaut à l'absence de gratitude, car celle-ci n'est nulle autre que sa contribution au bien-être de la personne dans l'estime spontanée, la déférence et la bonté. Une émotion qui monte tel un geyser, une impulsion bienveillante et authentique.

Combien de fois dit-on merci dans une journée, une semaine, un mois ? Comme le dit Delphine de Vigan, des mercis de politesse, de profession, tous plus ou moins par habitude, mais sans être sentis et véridiques. La gratitude c'est vivant et positif et lorsqu'on l'exprime sincèrement, le ressenti est bienfaisant.

Des chercheurs affirment qu'un degré élevé de gratitude augmenterait notre vigilance, notre enthousiasme, notre optimisme, nos relations interpersonnelles, notre estime de soi, notre joie et croyez-le ou non, notre énergie. Pourquoi s'en passer. La gratitude est comme un tango où la danse du donneur et du receveur évolue dans l'harmonie et la



réjouissance. Selon moi, la gratitude est un choix de vie tout comme choisir d'aimer. J'ai lu un jour que la gratitude était de passer à : pour être heureux, j'ai besoin de...à je suis heureux d'avoir ou d'être...et du coup apprécier et remercier la vie.

Bon printemps et merci de me lire !

Semaine Québécoise Intergénérationnelle

18 au 24 mai 2025

**Participez
à une activité !**



Semaine
Québécoise
Intergénérationnelle



Design graphique : Vincent Devillard

Quoi de neuf chez nos organismes membres

Le 22 avril dernier, soit quelques jours avant les élections fédérales, la TCARO, l'AQDR Outaouais, l'ARO, l'AREQ, FADOQ Outaouais et la Section Outaouais de l'Association nationale des retraités fédéraux ont organisé un débat à la Cabane en bois rond.

Plusieurs se sont inscrits pour aborder trois enjeux majeurs pour les aînés : Sécurité de la vieillesse et d'un revenu viable, l'habitation en cette période de grave pénurie de loyers abordables et le financement du système de santé incluant les programmes pour le maintien de l'autonomie des aînés.

Ce débat qui se résume en un franc succès a eu des échos médiatiques multiples à la radio, à la télévision de Radio-Canada et au téléjournal de TVA.

Félicitations aux organisateurs pour cette belle réussite !



Steven MacKinnon
Parti Libéral du Canada

Frédéric Morin Paquette
Parti Vert du Canada

Richard Nadeau
Bloc Québécois

Kethlande Pierre
Parti Conservateur du Canada

Pascale Matecki
Nouveau Parti Démocratique

[Pour voir toutes les photos](#)

Découvrez le Pickleball le 11 mai

Par Jean-Pierre de Beaumont

Venez vous initier gratuitement au Pickleball le 11 mai au centre Asticou par l'Académie de Pickleball de 9 h à midi en ce dimanche de la fête des Mères au Festival Bouge Bouge. L'an passé, nous avons 6 terrains ouverts.

Toutes les mères devraient privilégier leur santé et venir découvrir ce sport qui est facile à apprendre. Tous les pères devraient donner l'exemple en venant s'amuser gratuitement et inciter les Mères à les rejoindre sur le terrain de jeu.

Nous savons tous qu'il est important de se maintenir en santé et il vaut mieux prévenir que guérir. Se maintenir en santé est synonyme de pénibles efforts n'est-ce pas ? Faire du Gym ou de la course à pied ? Eh bien NON, pas avec le Pickleball vous n'avez pas à souffrir, bien au contraire parce que jouer au Pickleball procure de la joie, du rire, suscite la camaraderie, la légèreté et un merveilleux bien-être.



Vous ne connaissez pas le Pickleball ? Il s'agit d'un sport pratiqué par un grand nombre de baby-boomers, entre autres les snowbirds, parce que très populaire dans le sud des États-Unis. Ce sport ressemble au tennis et se joue avec une raquette et une balle dure trouée, sur une surface de la grandeur d'un terrain de badminton et ce sport peu coûteux s'apprend très rapidement. Informez-vous auprès de l'Académie de Pickleball de l'Outaouais qui a comme objectif de motiver les jeunes de tous âges, préférablement, mais pas exclusivement les aînés, à avancer en âge ou à vieillir en santé par la découverte, l'introduction et la pratique du Pickleball qui favorise une vie saine et la santé mentale,

physique, émotionnelle et spirituelle. La pratique du Pickleball favorise une vie saine et active, ce qui a un impact direct sur son mieux-être.

À l'Académie, on fait du Pickleball, *une expérience de transformation sociale*.

Nouvelles en vrac



Le **mercredi 14 mai à 19 h**, Bonjour Résidences présentera un webinaire gratuit destiné aux proches aidants et aînés, intitulé « **Comment trouver la bonne résidence pour personnes âgées?** ».

Ce webinaire abordera comment évaluer ses besoins et ceux d'un proche dans un contexte d'hébergement, comment comparer différentes résidences et comment comprendre les coûts associés à chaque option. Nous discuterons de la manière de faire face aux défis émotionnels et comment naviguer dans le processus avec votre famille.

Pour s'inscrire au webinaire

**Société de l'assurance
automobile**

Québec



Voici un petit topo des guides et ressources de la SAAQ sur la sécurité routière pour les aînés.

« Les aînés et la sécurité routière »: <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/clienteles/aines>

Dépliant « La conduite automobile des personnes aînées et les proches aidants »:
<https://saaq.gouv.qc.ca/blob/saaq/documents/publications/conduite-auto-aines.pdf>

La brochure « La sécurité routière n'a pas d'âge »: <https://saaq.gouv.qc.ca/blob/saaq/documents/publications/securite-routiere-pas-age.pdf>

Sujets traités:

- Santé et sécurité sur la route
- Sécurité à pied, à vélo et à vélo électrique
- Sécurité des petits-enfants dans l'auto
- Nouveautés sur les routes du Québec
- Vignette de stationnement pour personnes handicapées



Le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais vous invite au **Midi-conférence recherche** :

« Kinésiophobie et maladie de Parkinson : état des connaissances sur la peur du mouvement et de l'activité physique »

Quand : le 15 mai 2025, de 12 h à 13 h

Alexandra Potvin-Desrochers, Ph.D., docteure en neurosciences, chercheuse d'établissement au CISSS de l'Outaouais, co-directrice du laboratoire de recherche TechSoins et professeure associée à l'École interdisciplinaire de la santé de l'Université du Québec en Outaouais, présentera les résultats de ce projet de recherche.



Ce midi-conférence est organisé par la **Direction de l'enseignement, des relations universitaires et de la recherche** et est diffusé via la plateforme numérique Espace Expertises.

Pour en savoir plus ou pour vous inscrire

PROGRAMMATION

MAI 2025

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
		1	2	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



francsavoir.ca

FrancSavoir - Programmation du mois de mai

L'été arrive bientôt et, avec lui, la pause estivale des activités FrancSavoir. Profitez des dernières activités du printemps !

En mai, voici ce qui vous est proposé :

- Les Pays-Bas en guerre, 1940-1945;
- Activité yoga;
- L'impact du spirituel : Vers un mieux-être global et durable.

FrancSavoir est un site web destiné aux 50 ans et plus francophones qui désirent socialiser, apprendre, et se divertir. Conférences, activités de yoga, visionnement de films et plus encore y sont proposés gratuitement à chaque mois.

Pour vous inscrire



**Clinique Mémoire
Memory Clinic**

OUTAOUAIS | OTTAWA | MONTRÉAL

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

Jeudi 15 mai à 13 h 30 (conférence virtuelle gratuite) *anglais

The Thursday Chats – The Power of Tiny Habits: Unlocking a Healthier Brain Every Day

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

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

Samedi 24 mai de 10 h à 12 h 30 (gratuit)

Marche pour l'Alzheimer Ottawa

Lien pour s'inscrire : [Marche pour l'Alzheimer 2025 - Ottawa - Clinique de la mémoire](#)

Dimanche 25 mai de 8 h 30 à 12 h (gratuit)

Marche pour l'Alzheimer Gatineau

Lien pour s'inscrire : [Marche pour l'Alzheimer 2025 - Gatineau - Clinique de la mémoire](#)

Jeudi 29 mai à 13 h 30 (conférence virtuelle gratuite)

Les jasettes du premier jeudi - L'audition, un sens à ne pas négliger

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

Lien événement Facebook : [Facebook](#)

La boîte à outils numériques

**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 bientraitance 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

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