



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

Bulletin de la TCARO | Mars 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](#)

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.



La plume de Sylvie-Anne Normand Gaudreau

Voilà la fin de janvier et mon anniversaire. Je suis sidérée car j'atteins mon ¾ de siècle. Le temps se consume à la vitesse du bois brûlant dans l'âtre de la cheminée... Bref, mon amoureux m'amène en Estrie pour quelques jours et nous terminerons l'escapade chez notre fille à l'Assomption pour fêter. Lorsque nous franchissons le seuil de la porte, nous remarquons l'amoureux et moi qu'il s'y trouve déjà un étranger parmi les invités.

Vous savez le genre effacé, presque invisible et franchement agaçant et repoussant. Tu préfères qu'il reste à distance. De fil en aiguille, les célébrations se prolongent tout le week-end et « lui » s'accroche, bien arrimé à nous. Nous quittons le dimanche midi et ce, sans s'apercevoir qu'il s'était camouflé dans la voiture.

Tout était parfait jusqu'au lundi soir où l'on le découvrit, bien décidé à se cramponner chez nous pour Dieu sait combien de temps. Misère, nous ne le voulions pas, mais impossible de s'en débarrasser. Il nous sauta dessus comme un voleur, nous attaqua de plein fouet et voilà que ce virus nous empoisonna la vie pour des semaines. Il nous colla une superbe pneumonie. Il nous implanta de la fièvre, de la toux constante, une immense fatigue, le tout sans vergogne.

Bâtisse de bâtisse, nous avons pourtant reçu tous nos vaccins. Heureusement, car il nous aurait probablement catapulté à l'hôpital. Loin de moi l'idée de me plaindre, au contraire. Je sais que la situation est temporaire. Cependant, je pense à tous ceux qui souffrent d'une maladie incurable. Dans leur cas, l'inopportun s'est amarré à leur corps et a jeté l'ancre à perpétuité. Nous, nous pouvons détruire ce malvenu à coup d'antibiotiques, puis larguer les amarres et voguer à nouveau sur les flots de la santé. Nous sommes chanceux. Surveillez-le car il est rusé et attaque cavalièrement. Bonne santé et longue vie!



Lancement de la première Politique québécoise sur la maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs

C'est avec une grande fierté que la ministre responsable des Aînés, ministre déléguée à la Santé et ministre responsable de la région des Laurentides, Sonia Bélanger, a annoncé aujourd'hui le lancement de la première Politique québécoise sur la maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs.

[Plus en savoir plus](#)

Recevez les montants
auxquels vous avez droit.
Un bénévole vous y aidera.



Le Service d'aide en impôt – Programme des bénévoles

Le service d'aide en impôt résulte d'un important partenariat établi en 1988 entre l'Agence du revenu du Canada (ARC) et Revenu Québec. Il soutient les personnes qui ne peuvent pas remplir leurs déclarations de revenus ou qui n'ont pas les moyens de confier cette tâche à des professionnels. Chaque année, des organismes et leurs bénévoles aident un grand nombre de personnes en remplissant gratuitement leurs déclarations de revenus.



**SERVICE D'AIDE
EN IMPÔT**

**PROGRAMME
DES BÉNÉVOLES
DEPUIS 1988**



Le Service d'aide en impôt–Programme des bénévoles permet à des personnes de recevoir les prestations et les crédits auxquels elles ont droit, par exemple les prestations pour enfants, le crédit d'impôt pour solidarité ou le crédit pour la TPS/TVH.

Pouvez-vous bénéficier du service d'aide en impôt?

Pour bénéficier du service d'aide en impôt, vous devez avoir un revenu modeste **et** une situation fiscale simple.

Le revenu familial maximal est de

- 35 000 \$, dans le cas d'une personne seule;
- 45 000 \$, dans le cas d'un couple (ajoutez 2 500 \$ pour chaque personne à charge supplémentaire);
- 45 000 \$, dans le cas d'un adulte avec un enfant (ajoutez 2 500 \$ pour chaque personne à charge supplémentaire).

Les séances de préparation de déclarations de revenus sont organisées par de nombreux organismes participants du Québec et sont offertes de février à avril ainsi que le reste de l'année, dans certains cas.



Pour connaître les endroits où ce service est offert ainsi que les horaires, consultez revenuquebec.ca/benevoles.

Vous pouvez également communiquer avec le service à la clientèle de l'ARC ou de Revenu Québec aux numéros suivants:

ARC: 1 800 959-7383

Revenu Québec: 1 800 267-6299

Documents requis

Lorsque vous vous présentez à une séance de préparation de déclarations de revenus, veuillez apporter vos feuillets de renseignements fiscaux, vos relevés, vos reçus, vos avis de cotisation de l'année précédente et tout autre document pertinent. Ces documents sont nécessaires dans le cadre de la production de vos déclarations de revenus du Canada et du Québec.



Agence du revenu
du Canada

Canada Revenue
Agency



COIM-301.2 (2021-10)

Quoi de neuf chez nos organismes membres



Association québécoise
des retraité(e)s des secteurs
public et parapublic

Je vous partage la réflexion d'un sage de notre association qui nous parle du vieillissement.

J'ai vieilli !

Je l'accepte. Notre enfance, notre adolescence, notre jeunesse et notre maturité nous ont fait accumuler des années sans que nous le réalisions. Un bon matin, je constate que j'ai vieilli.

J'ai vieilli !

Un matin, nous nous levons et notre corps est courbé. Nous avançons lentement et péniblement. Que d'efforts pour monter les escaliers !

J'ai vieilli !

Enasant, en échangeant avec nos proches, nos amis, nos connaissances, nous constatons que les mots soixante-dix..., quatre-vingt... et quatre-vingt-dix... reviennent fréquemment dans nos conversations. Même trop fréquemment.

J'ai vieilli !

Notre vieillesse, il faut l'accepter ! Comment ?

Nous nous devons de trouver à l'intérieur de nous-mêmes toutes les forces physiques, mentales et spirituelles que nous possédons en nous.

L'amour, la confiance, la foi en notre être humain nous amènent à réfléchir, à méditer, à prier, à trouver en nous cette énergie, ce bonheur, cette joie, cette force nous font accepter les moments que nous vivons.

La beauté, la grandeur et l'émerveillement de notre vieillesse nous convainquent que notre vie est unique.

Bien vieillir consiste à s'accepter avec toutes les forces qui sont en nous.

Bien vieillir, c'est faire confiance et croire en nos possibilités !

Que le bonheur, la joie de vivre envahissent nos dernières années de notre vie terrestre !

*Par Jean-Denis Gélinas
Membre du Conseil*

Nous sommes toujours en recrutement. Vous désirez faire partie d'une association dont la priorité est la défense des droits des aînés, alors joignez-vous à nous. Nous sommes une tête de file en défense des droits. Vous pouvez consulter la page Web de l'AQRP pour connaître toutes nos revendications.

Diane Dupéré
Présidente AQRP de l'Outaouais
outaouais@aqrp.ca



Les Petits explorateurs - Le Maroc

Vous aimeriez visiter le Maroc ? Vous êtes allés et avez le goût de revivre votre voyage ? Ou vous avez simplement envie de mieux connaître ce pays légendaire ? Peu importe la raison, le « Pays du soleil couchant », vous promet merveilles et dépaysement. Les présentateurs seront Francine Bourque et Howard Powles.

Le vendredi, 7 mars - 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.

La Fête du printemps

Souper et soirée dansante. Réservez vos billets !

50 \$ pour les membres – 60 \$ pour les non-membres.

Le mercredi 12 mars – 17 h à 22 h – Salle Desjardins

Whist militaire

La Corpo organise un vendredi par mois un whist militaire. Les équipes sont formées au hasard. Prix à gagner.

L'entrée est de 7 \$, membres et non membres. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance.

Le vendredi, 21 mars – 13 h à 16 h – Salle Desjardins

La Cabane en bois rond

819-776-6015

331 boul. de la Cité-des-Jeunes

<https://corpocabane.net/>



Innov'Aînés

Reconnaître les **initiatives**
innovantes au service
du **mieux-être des aînés**

🔥 **INNOV'AÎNÉS** : Reconnaître les initiatives innovantes au service du mieux-être des aînés!

C'est toute notre société qui gagne à donner aux aînés les moyens de contribuer pleinement à la vie citoyenne et sociale. À la suite de son Rendez-vous national sur le maintien à domicile du 8 mai 2024, la Coalition pour la dignité des aînés, lance une vaste démarche : Innov'Aînés, conçu comme une vitrine intersectorielle pour reconnaître à leur juste valeur les projets innovants qui contribuent à améliorer les conditions de vie des personnes âgées et de leurs proches, dans leurs communautés.

Connaissez-vous des projets qui font la différence auprès des aînés? 💡

Les initiatives innovantes qui bénéficient aux aînés méritent d'être mises de l'avant afin qu'on puisse les reproduire dans différentes régions, ou même les adopter à l'échelle du Québec. Pour aller plus loin, la Coalition pour la dignité des aînés en appelle à votre connaissance de votre milieu : faites-nous connaître les initiatives innovantes qui contribuent au mieux-être des aînés dans votre région!



Partagez-nous une initiative qui contribue au mieux-être des aînés dans votre région :

<https://innovaines.quebec/#partager>

Votre contribution est la première étape de la vaste démarche Innov'Aînés, le plus récent projet porté par la Coalition pour la dignité des aînés.

*Vous n'avez pas à être impliqué dans un projet pour nous le partager. Notre objectif est simple : connaître le plus d'initiatives existantes qui font la différence auprès des aînés, dans leurs communautés!

Pour en savoir plus sur la démarche Innov'Aînés : <https://innovaines.quebec/a-propos/>



DIABÈTE OUTAOUAIS VOUS INVITE AUX ATELIERS CULINAIRES POUR DIABÉTIQUES

**Animé en duo avec la cheffe Estephanie Ramirez et
Claudie-Anne Fortin nutritionniste.**

**Venez apprendre à respecter les bases d'une assiette santé, découvrir des produits
sains et délicieux et faire de bons choix nutritifs. Vous goûterez des aliments de
choix santé qui sont au cœur de recettes faciles à cuisiner.**

Membre 35.00\$ par atelier
Non-membre 45,00\$ par atelier

**Ateliers de soirée
18h30 – 20h30**

Dates

Jeudi

20 mars 2025

24 avril 2025

22 mai 2025

ENDROIT

Provigo Le Marché

375 ch d'Aylmer

Gatineau Qc

J9H 1A5

Inscription

obligatoire

819 770-0442

Places limitées

Aucun

remboursement



Réservez votre voyage avec la FADOQ-Région Outaouais !

Découvrez nos voyages accompagnés pour les membres FADOQ et laissez-vous transporter vers des destinations inoubliables ! Que ce soit pour explorer des villes emblématiques, plonger dans l'histoire ou admirer des paysages grandioses, chaque départ promet des moments mémorables.

Avec notre nouveau site web **BonVoyageFadoqOutaouais.ca**, planifiez votre prochaine aventure en toute sérénité grâce à nos partenaires de confiance. Réservez dès maintenant et vivez une expérience unique !

Détails et réservation : <https://www.bonvoyagefadoqoutaouais.ca/>



L'Association Diabète Outaouais vous présente la conférence « **Médicaments de la diabète et insuline hebdomadaire (Ozempic, etc.)** », avec Martin Payer, pharmacien et éducateur en diabète.

Date: Mercredi 26 mars 2025 à 14 h

Lieu: Chartwell du Plateau
245, boulevard du Plateau, Gatineau (Québec)
Salle Polyvalente

Pour vous inscrire: 819 770-0442

C'est gratuit !



Coopérative funéraire
de l'Outaouais



L'importance des rituels

En psychologie, les rituels sont importants, car ils apportent une structure, ils créent de la prévisibilité, réduisent l'anxiété et aident à organiser la vie quotidienne.

Lié par des éléments de la mémoire collective, il aide à réguler les angoisses et représente une technique efficace pour le maintien et le renforcement du lien social. D'ailleurs, nous pouvons affirmer qu'aucune société ne peut se passer des bienfaits de l'activité rituelle.

Dans le cas des rituels funéraires dans notre société contemporaine, ils permettent de confirmer la mort, de se rendre compte de la perte entraînée par la mort, d'exprimer ses émotions, de recevoir un soutien social, de se rappeler les qualités et l'unicité de la personne décédée, de donner un caractère laïque ou religieux à la mort, et enfin, permettent d'endiguer la douleur de la perte et l'angoisse de la mort.

Ces rites funéraires nous aident à accomplir notre propre deuil, car perdre un proche est un événement qui nous accompagne tout au long de notre vie. Et le deuil suit un parcours différent selon chacun. Il est ponctué par le choc initial, suivi d'une période de grande souffrance menant au deuil cyclique. Il est tissé de pensées intérieures et de commémorations extérieures. Il s'agit alors d'apprivoiser l'absence et la douleur. À un moment donné, l'énergie se libère enfin pour laisser place à autre chose, et le rituel est alors essentiel. On observe que les rituels nous aident à évoluer dans notre deuil. Et ce, même si le décès s'est produit il y a longtemps. On dit que la parole est thérapeutique, mais les gestes et les actes le sont aussi. Car ils permettent de transformer la douleur extérieure en présence intérieure.

**Fièrement engagée
dans la communauté**



Coopérative funéraire
de l'Outaouais

819 568-2425 | cfo.coop | 

Trumpez-vous pas de cible, visez la morphine naturelle...

Par Jean-Pierre de Beaumont

Qu'est-ce qui augmente chez-vous la sécrétion d'endorphines, des hormones euphorisantes qui sont de la même famille que la morphine ? C'est l'activité physique qui peut exercer de nombreux effets bénéfiques sur l'esprit et le corps.

Et en cette période d'instabilité due au PireRésident des États-Unis, profitons donc de tous les bienfaits de l'activité physique sur notre santé physique et mentale... que ce soit par une longue marche, un entraînement à la maison ou encore mieux, en allant découvrir le Pickleball et jouer avec des amis agréables, souriants et légers !

Les bienfaits de l'activité sportive sur la santé physique et mentale sont bien connus. D'ailleurs, la pratique du sport comme le Pickleball transmet un sentiment de bien-être général. On connaît tous cette sensation qui nous envahit après une session intensive d'activité physique. Nous sommes vidés... mais aussi complètement détendus et sereins. Cette sensation est liée au fait que l'activité physique augmente le taux de sérotonine dans le sang, un neurotransmetteur du cerveau qui favorise la détente et la bonne humeur.

NOUVEAU Dès le 3 mars, les joueurs de Pickleball vont envahir le centre multisport de La Fonderie, au 211, rue Montcalm, 3 fois par semaine, les lundis, mercredis et vendredis de 10 h à midi.

Vous voulez apprendre à jouer au Pickleball ou venir vous amuser sur les 12 terrains de Pickleball disponibles à La Fonderie ? Écrivez à academiedepickleball@gmail.com

La pratique régulière du sport est incroyablement efficace pour la prévention de nombreuses maladies chroniques, cardiovasculaires, ou encore dégénératives.

Et parmi les nombreux bienfaits parfois insoupçonnés de l'activité physique sur notre corps et notre esprit, notons le freinage de la perte de densité osseuse liée au vieillissement, un cœur plus efficace, un sommeil profond et réparateur, une meilleure santé oculaire, une image corporelle positive, une réduction du stress, des poumons sains, ainsi qu'une accélération du transit intestinal.



Nouvelles en vrac



Période de renouvellement du Supplément de revenu garanti

Avez-vous produit votre déclaration de revenus?

Chaque année, un grand nombre de prestataires qui reçoivent le Supplément de revenu garanti (SRG) voient leurs prestations interrompues en juillet parce qu'ils n'ont pas produit leur déclaration de revenus. Afin de réduire au minimum ces interruptions, nous invitons les clients à produire leur déclaration de revenus par voie électronique auprès de l'Agence du revenu du Canada, **avant le 30 avril**, ou à remplir un [formulaire](#) de renouvellement du SRG (**ISP3026**) disponible sur le site Internet de Service Canada.

Avez-vous droit au SRG?

Oui, si :

- ✓ vous avez 65 ans ou plus;
- ✓ vous vivez au Canada;
- ✓ vous recevez la pension de la [Sécurité de la vieillesse \(SV\)](#);
- ✓ votre revenu est inférieur à 21 624 \$ et vous êtes célibataire, veuf ou divorcé;
- ✓ la somme de votre revenu et de celui de votre époux ou conjoint de fait est inférieure à :
 - ✓ 28 560 \$ et votre époux ou conjoint de fait reçoit la pension complète de la SV;
 - ✓ 39 984 \$ et votre époux ou conjoint de fait reçoit l'Allocation;
 - ✓ 51 840 \$ et votre époux ou conjoint de fait ne reçoit ni la pension de la SV ni l'Allocation.

Vous ne recevez pas le SRG?

Voici comment vous pouvez l'obtenir :

- ✓ En soumettant une demande en ligne via un compte Mon Dossier Service Canada (MDSC).
- ✓ En remplissant un [formulaire](#) de demande pour le Supplément de revenu garanti (**ISP3025**) disponible sur le site Internet de Service Canada et en l'envoyant par la poste au bureau de Service Canada le plus près.

Pour obtenir de l'information ou de l'aide, les clients et les membres de leur famille peuvent nous contacter de la façon suivante :



En ligne, sur le **site Internet** de [Service Canada](#);



Par téléphone, au numéro sans frais **1-800-277-9915**;



Par la poste, en envoyant une lettre au [bureau de Service Canada](#) le plus près.

Il est important que les clients communiquent avec nous dès que leur situation est modifiée, par exemple en cas de changement de revenus, d'état civil ou d'adresse.

Qu'est-ce que le SRG?

Le Supplément de revenu garanti (SRG) est une prestation mensuelle non imposable dont le calcul est basé sur le revenu. Elle est versée aux résidents du Canada qui reçoivent la Sécurité de la vieillesse (SV) et qui ont un faible revenu. Les prestations du SRG sont renouvelées automatiquement chaque année, en juillet, **à condition que le client remplisse une déclaration de revenus au plus tard le 30 avril.**



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

VIESAGE 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 besoin.

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

Pour consulter la plateforme

PROGRAMMATION

| MARS 2025 | | | | | | |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| DIM | LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM |
| 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 mars

Pour le mois de mars, FrancSavoir propose de nombreuses activités, incluant la présentation de deux films documentaires. Saviez-vous que les cinéastes sont présents à ces activités pour échanger avec les participants ?

Voici la liste d'activités complète :

- Présentation de deux films documentaires:
 - *Le dernier canadien français et Trécarre : à la source du son de la Baie Ste-Marie*. Chaque présentation sera animée par le/la cinéaste derrière l'œuvre, soit Pascal Justin Boyer et Natalie Robichaud respectivement.
- Conférences historiques :
 - La dernière partie de la série *Les États-Unis d'Amérique en 5 parties*, qui couvre la période 2001-2025
 - *Les femmes cheffes d'État à travers les siècles : un portrait politique*.
 - *La communauté fransaskoise : historique et développement*.
- Conférence sur la guerre des tarifs avec les États-Unis.
- Un atelier, *Femmes en quête de sens : Rituels et traditions pour célébrer la vie*.
- Trois activités de yoga.

Plus en savoir plus



**Clinique Mémoire
Memory Clinic**

OUTAOUAIS | OTTAWA | MONTRÉAL

Voici les événements pour le mois de février

Jeudi 6 mars à 13h30

Les jasettes du premier jeudi - Vieillir en bonne santé et prévenir la maladie d'Alzheimer (conférence en ligne gratuite)

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

Événement sur Facebook : <https://www.facebook.com/share/1Y29FG4Lmf/>

Jeudi 13 mars à 19h

Conférence gratuite en personne à la Bibliothèque Guy-Sanche

[Conférence - Comprendre la maladie d'Alzheimer : Éducation et prévention - Clinique de la mémoire](#)

Jeudi 20 mars à 13h30

The Thursday Chats - Healthy Aging and Preventing Alzheimer's Disease (free online conference)

Link to register : [Microsoft Virtual Events Powered by Teams](#)

Facebook Event : <https://www.facebook.com/share/15xGMXXbyR/>

Vendredi 28 mars de 8h15 à 13h

Colloque 2025 sur la maladie d'Alzheimer organisé par la Société Alzheimer de l'Outaouais (pour les professionnels de la santé, voir pièce jointe)

[Colloque 2025 sur la maladie d'Alzheimer \(professionnels de la santé\) - Clinique de la mémoire](#)

Vendredi 28 mars de 13h30 à 17h

Colloque 2025 sur les Troubles Neurocognitifs organisé par la Société Alzheimer de l'Outaouais (pour le grand public, voir pièce jointe)

[Colloque 2025 sur les troubles neurocognitifs - Clinique de la mémoire](#)



Sécuricab
Par la FCABQ



Connaissez-vous le programme SécuriCAB ?

SécuriCAB est un service d'appel automatisé de sécurité destiné aux aînés, afin de veiller à leur bien-être dans le confort de leur domicile. Ce programme est opéré par la Fédération des Centres d'action bénévoles du Québec.

Ce service bilingue et offert gratuitement aux personnes aînées souhaitant s'y abonner est sans engagement de votre part. Les appels de sécurité se font sept jours sur sept. Le service peut vous être offert à long terme ou de façon temporaire comme lors d'une convalescence.

Pour en savoir plus



**La sécurité
routière n'a
pas d'âge**



Québec

Offre de partenariat de la SAAQ pour les organismes

L'équipe de conseillères et conseillers en relation avec le milieu de la SAAQ, qui intervient dans tout le Québec, est outillée pour vous aider à sensibiliser les personnes aînées et leurs proches à l'importance de la sécurité routière. Voici quelques exemples de partenariats possibles :

- Animation d'ateliers interactifs ou de conférences sur diverses thématiques (ex. : santé des conductrices et conducteurs, sécurité des piétonnes et piétons, principales techniques de conduite);
- Diffusion d'articles clés en main;
- Participation sporadique à des comités traitants de sécurité routière;
- Contributions financières (selon certains critères d'admissibilité).

Plus de détails sur la conférence



JE SUIS INQUIET
POUR MA SANTÉ



- 811
- Guichet d'accès première ligne numérique
gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca
- Pharmacie



J'AI BESOIN D'UNE
CONSULTATION MÉDICALE



- Rendez-vous santé Québec
rvsq.gouv.qc.ca
- Groupe de médecine de famille (GMF), CLSC ou clinique médicale
- Guichet d'accès première ligne*
(GAP, 811 option 3)

*Le service du Guichet d'accès à la première ligne (GAP) est offert à la clientèle sans médecin de famille inscrite au Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF)



JE SUIS
EN DANGER



911/Urgence

**VOS ALTERNATIVES
AUX URGENCES**

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

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