



# TCARO

Table de concertation des aînés  
et retraités de l'Outaouais

## Bulletin de la TCARO | Novembre 2024

### Le président de la TCARO reçoit le Prix du Mérite communautaire



Le 26 octobre dernier, M. Robert Leduc, président de la TCARO depuis 2018, s'est vu remettre le Prix du Mérite communautaire de la Fondation pour les Aînés de l'Outaouais, dans la catégorie implication bénévole. C'est entouré de ses proches et de plusieurs représentants d'organismes pour lesquels il donne généreusement de son temps qu'il a reçu tous les honneurs.

Robert Leduc est un homme d'exception dans son milieu. Il a débuté son engagement à la FADOQ en Outaouais en 2007. Au cours de ses 10 ans d'implication à cet organisme, il a aidé à organiser diverses activités pour les membres et a développé plusieurs partenariats avec d'autres organisations. En 2012, il rejoignait le conseil d'administration de Diabète Outaouais et s'est beaucoup investi dans cet organisme. Déterminé à améliorer la condition des aînés plus vulnérables, il n'hésite pas à aller au front et faire les représentations nécessaires afin d'améliorer leur mieux-être.

M. Leduc est un leader né qui s'investit corps et âme pour le bien de notre communauté. L'Outaouais ne peut se passer d'un homme au grand cœur comme lui.

Rappelons que ce Prix est remis annuellement à des personnes aînées de la région qui se sont démarquées par leur dévouement et leur générosité envers la communauté.

Encore une fois, toutes nos félicitations M. Leduc, c'est un honneur grandement mérité !

# Mot du président

Robert Leduc

## Quel mois d'octobre nous venons de vivre !

Tout d'abord, plusieurs organismes ont célébré et mis en lumière la journée internationale des aînés. Cette journée revêt une importance toute particulière, car elle nous rappelle l'apport inestimable des aînés dans notre société. Leurs contributions à nos familles, à nos communautés et à la transmission de nos valeurs culturelles et sociales sont immenses. Le vieillissement actif est une source de richesse collective, et il est crucial que nous continuions à reconnaître et à soutenir le rôle essentiel que les aînés jouent, tant comme porteurs d'expérience que comme acteurs de changement.

Je tiens à vous remercier sincèrement pour les efforts déployés lors de cette journée pour honorer nos aînés. Votre engagement fait une réelle différence et contribue à faire de notre communauté un lieu où le respect et la reconnaissance des aînés sont au cœur de nos actions.

Ensuite, la TCARO a fièrement organisé l'événement **Tapis rouge** le 8 octobre dernier, soulignant le dévouement exceptionnel des personnes âgées qui s'impliquent bénévolement au sein de nos organismes membres. L'action bénévole, en particulier chez les aînés, est essentielle. Non seulement elle permet aux aînés de rester actifs et socialement engagés, mais elle a également un impact direct sur l'amélioration de la qualité de vie dans nos communautés. Les bénévoles aînés sont une force vive, et leur engagement contribue à tisser des liens solides et à soutenir des initiatives qui profitent à tous. L'événement a connu un franc succès, et je souhaite exprimer toute ma gratitude à **Patricia Gougeon** pour son organisation sans failles. Une fois de plus cette année, elle s'est surpassée dans la réalisation de cet événement.

Je tiens également à remercier chaleureusement **Marie Tifo et Pierre Curzi**, porte-parole de la JIA 2024, pour leur précieuse contribution avec la capsule vidéo spécialement réalisée pour les aînés honorés à l'occasion du Tapis rouge.

Sur un plan plus personnel, ma conjointe a dû être hospitalisée d'urgence. Je tiens à lever mon chapeau aux équipes de l'urgence de l'hôpital de Hull pour leur travail remarquable dans des conditions exigeantes. Leur dépassement de soi est digne de reconnaissance.

Quel mois d'émotions et de réalisations !



## La plume de Sylvie-Anne Normand Gaudreau

Je vous relate quelques événements émergeant de mes souvenirs et laissant encore des stigmates passablement profonds dans mon cœur.

Ma mère agonisait dans une chambre double, faute d'un manque de chambres privées, dans un hôpital de la région, où nous étions frère et sœurs à son chevet, lorsque soudainement, le patient de l'autre lit lance fortement : « Elle n'est pas encore morte la vieille ? » Et vlan dans le cœur d'enfant de chacun de nous. Où est la dignité ici ?

J'ai été estomaquée lorsque ma coiffeuse m'a confié que de jeunes coiffeur(es) refusaient des client(es) âgé(es) sous prétexte d'ennui, de manque de défi et même de dédain. Bonjour la dignité.

J'ai vécu une situation crève-cœur lors d'un séjour dans un hôtel très connu à Québec. Après avoir fait une demande pour des soins en massothérapie, je fus assignée à un jeune massothérapeute, qui ma foi débutait. J'ai clairement



compris dès le départ de la séance qu'il n'avait aucune envie d'accomplir sa tâche sur un vieux corps même propre et encore pas si mal en point. Cela semblait le rebuter. Une catastrophe à un prix exorbitant. Je voulais seulement que tout se termine au plus vite tout comme lui. Bonjour dignité.

Un être cher que je connais depuis très longtemps m'a apostrophée avec un ton condescendant et cassant à quelques reprises, et ce sans aucune raison ou explication. J'en fus profondément blessée et encore à ce jour interloquée. Salut dignité.

Ce qui m'amène à vous parler de Kant. C'est grâce à ce grand philosophe (1724-1804) qu'arrive la démocratisation de la dignité humaine lorsqu'il affirme que tous les hommes sont dignes. Avant lui, la dignité était réservée à une catégorie de personnes selon leurs vertus, leurs talents et leur conduite. Mais avec Kant, ouste ces groupes, car pour lui la dignité humaine ne dépend pas des facteurs extérieurs. Tous les hommes possèdent une dignité intrinsèque, absolue et inconditionnelle par le fait même d'être un homme. Ainsi, depuis Kant, la face du monde a changé : tous égaux face au respect et à la dignité, n'est-ce pas un devoir moral envers soi-même et les autres ? « L'humain est au-dessus de tout prix selon lui. »

À bientôt et surtout n'oubliez jamais : notre valeur est trop grande pour que l'on ne nous respecte pas.

## Quoi de neuf chez nos organismes membres



### Accès au parc de la Gatineau

Saviez-vous que depuis 2020, l'accès au Parc de la Gatineau, à ses promenades et promontoires n'étaient possible que le mercredi après-midi et le samedi et dimanche en après-midi ? Des marcheurs aînés ont fait part à l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de l'Outaouais (AQDR Outaouais) que la CCN depuis 2020 en pleine pandémie et avait décrété la quasi-fermeture de l'accès aux trois promenades du parc de la Gatineau.

L'AQDR Outaouais a regardé l'ensemble de la situation pour constater que l'accès aux promenades du parc avait considérablement diminué par rapport à 2020 où il était possible de se rendre, par exemple au belvédère Champlain et de prendre les sentiers, et ce, tous les jours de la semaine.

L'AQDR Outaouais a créé à l'automne 2022 un comité de travail composé, entre autres, de groupes de marcheurs de Chelsea et de Wakefield. Ce comité de travail s'est enrichi des représentants de l'Association nationale des retraités fédéraux Outaouais (ANRF Outaouais). Le groupe de travail a tenté à de multiples façons de rencontrer la CCN pour discuter d'accessibilité universelle, de mise en place d'alternatives graduelles à la voiture ou d'organisation de services de navettes efficaces et accessibles, mais la CCN n'a jamais répondu ni à nos courriels, ni à nos manifestations publiques.

Les présidences de l'ANRF Outaouais, de l'AQDR Outaouais, de la FADOQ Outaouais et de la TCARO ont sollicité une rencontre avec le député et ministre des Aînés M. Steven MacKinnon afin d'obtenir son appui et son intervention afin que nous puissions enfin être entendus par les dirigeants de la CCN pour faire valoir l'importance de former un comité des usagers du parc de la Gatineau incluant la présence de représentants d'associations d'aînés.

Mackinnon a bien accueilli notre demande le 18 octobre dernier et il a convenu avec nous qu'un organisme public subventionné par des fonds publics comme la CCN se doit d'être ouvert aux demandes de rencontres formulées par des citoyens ou des groupes. Il s'est engagé à intervenir auprès de madame Maryse Gaudreault présidente du conseil d'administration de la CCN afin que nous puissions lui faire part de notre demande et de notre désir d'entamer un dialogue avec les dirigeants du parc.

Nous attendons impatiemment le suivi de madame Gaudreault.

Luce Bernier  
Présidente  
AQDR Outaouais



## Funspiel John Turnbull au profit de Diabète Outaouais

Le samedi 1<sup>er</sup> février 2025  
Club de curling des Collines  
104, chemin Old Chelsea

**Coût :** 40\$ par joueur avec un reçu fiscal

**Pour vous inscrire:** 819 770-0442

Si vous ne pouvez jouer, vous pouvez toujours faire un don, nous remettons un reçu fiscal pour tout montant de 20\$ et plus.

**Merci de votre participation et générosité !**

## Le Pickleball, c'est comme le « tennis avec un vent de dos »?

Par Jean-Pierre de Beaumont

Je sais, je sais, mon analogie est un peu tirée par les cheveux mais laissez-moi vous expliquer et vous allez comprendre assez facilement. Le vélo à assistance électrique (VAE), démocratise la pratique du vélo pour les aînés, et c'est tant mieux n'est-ce pas ? Plus besoin d'être un jeune ou un expert avec l'habillement sophistiqué et tout le tralala. Le vélo à assistance électrique redonne à celles et ceux qui ont déjà fait du vélo, l'envie de reprendre cette habitude et permet aux cyclistes aînés de braver de longues distances qui pouvaient être mises de côté, comme se rendre à Wakefield par exemple.



Sachez que vous pouvez bénéficier d'un essai gratuit d'un VAE pour une heure au Relais Plein Air sur Cité-des-Jeunes à Hull. Selon des études, une personne dépense en moyenne 30 % moins de calories sur un vélo à assistance électrique (VAE) que sur un vélo ordinaire. Mais c'est tout de même 100 % de calories dépensées de plus, que si vous étiez resté assis sur votre sofa !

En fait, comme l'explique Pierre Lavoie, qui possède 3 vélos à assistance électrique, ceux qui manifestent le plus de préjugés à l'endroit de VAE, ce sont souvent les athlètes comme lui, les purs et durs. Or, précise-t-il, « Ce qu'on aime, à vélo, c'est avoir le vent dans le dos. Ça va vite, on se sent puissant. Avec le VAE, c'est comme si tu as toujours un vent de dos en montant des côtes. Alors, oui pour le VAE, surtout si ça aide à faire de l'exercice physique plutôt que pas du tout. »

Même chose pour le pickleball. Parfois, les aînés qui sont initiés au Pickleball ne seraient pas en mesure de jouer au tennis sur un terrain très vaste, tandis que le pickleball s'apprend rapidement, se joue sur une surface moins vaste, tout le monde en parle, c'est plus facile, agréable et on a le goût de recommencer. C'est comme si vous jouiez au tennis, avec le vent dans le dos.

## Nouvelles en vrac

**Vous êtes  
fait fort.**

**Mais les  
virus aussi.**

Faites-vous  
vacciner gratuitement  
contre la grippe  
et la COVID-19.

La vaccination,  
la meilleure protection



## Vaccination contre les virus respiratoires

La vaccination contre les infections respiratoires a pour but principal de prévenir et réduire les complications, les hospitalisations et les décès associés à ces infections respiratoires. La vaccination contre les infections respiratoires est offerte à tous gratuitement.

### Vaccins offerts

- Contre la Covid-19
- Contre l'influenza
- Contre le pneumocoque
- Contre le virus respiratoire syncytial (VRS)

Cette saison, ne laissez pas la grippe vous abattre. Renforcez votre protection.

**Faites-vous  
vacciner !**



### Service offert dans différents milieux

- Points de service locaux
- Cliniques en centre communautaire
- CLSC
- Pharmacies communautaires

### Pour plus d'information sur la vaccination en Outaouais

[cisss-outaouais.gouv.qc.ca/vacci-  
infections-respiratoires](https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/vacci-infections-respiratoires)

### Prendre rendez-vous

Internet : **Clicsante.ca**

Téléphone : **819 772-2920**

Sans frais : **1 844 351-6277**



**La vaccination,**  
la meilleure protection

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

# Les personnes proches aidantes, elles ont plus besoin de soutien qu'on pense.

Michel aide son conjoint  
régulièrement. Michel a aussi  
besoin d'aide par moment.



Informez-vous :

Ligne Info-aidant (1 855 852-7784)

Votre  
gouvernement

Québec



## Nouvelle plateforme sur les différentes pratiques et outils de prévention contre l'intimidation

**Qu'est-ce que La Fourmilière?** La Fourmilière se veut une communauté d'échange de pratique en ligne qui vise à lutter contre l'intimidation. L'intimidation est un enjeu social complexe qui peut impliquer plusieurs thématiques (ex.: racisme, sexisme, grossophobie, milieux de loisir, etc.). Chaque situation d'intimidation est unique et demande une intervention adaptée, qui peut parfois dépasser les expertises d'interventions des milieux.

**À quoi ça sert?** La Fourmilière offre aux membres un espace pour partager leurs savoirs, leurs expériences et leurs outils. Cet échange permet aux personnes œuvrant dans tous types de milieux et avec tous types de populations de s'outiller sur la problématique et d'obtenir conseils et ressources adaptées. La communauté vise également à être un lieu de soutien

entre les différents membres afin d'être compris·es et entendu·es dans les difficultés vécues.

**Quel est la particularité de La Fourmilière?** Ces actions seront adaptées aux besoins des membres et aux phénomènes sociaux alimentés par l'actualité. Ainsi, si un événement ou une discussion crée de l'intérêt pour une thématique précise (ex.: le capacitisme) cela aura une influence directe sur les contenus. La Fourmilière se veut être un espace dynamique orienté vers la recherche de solutions.

**Pourquoi une plateforme contre l'intimidation?** Suite aux consultations sur le phénomène de l'intimidation réalisées à l'automne 2019 et l'hiver 2020, le ministre de la Famille a établi un plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation ainsi que la cyberintimidation. Ce plan a pour but de répondre à certains besoins soulevés soit :

- Aborder l'intimidation sous l'angle de la prévention;
- Présenter en un seul endroit l'information sur l'intimidation;
- Faciliter les échanges entre les intervenant·es entre autres.

Ce plan consiste en 26 mesures dont l'une d'entre elles est la mise en place d'une communauté d'échange de pratique mise à la disposition de tous les professionnels et bénévoles du Québec. L'Anonyme, a été financé et mandaté par le ministère de la Famille pour concevoir et réaliser cette plateforme soit La Fourmilière.

[Pour accéder à la plateforme](#)



#### **Programme Allocation-logement: découvrez les services en ligne !**

Qu'une personne soit locataire, propriétaire ou chambreuse, elle peut utiliser les services en ligne accessibles dans [Mon dossier pour les citoyens](#). Ils permettent de faire une demande d'allocation-logement ainsi que de consulter celle-ci par la suite.

C'est la façon la plus simple, sécuritaire et rapide de faire parvenir une demande. La ou le bénéficiaire peut également recevoir ses versements de manière sécuritaire directement dans son compte bancaire grâce au dépôt direct.

Pour consulter l'information essentielle concernant l'allocation-logement, [cliquez ici](#)

[Pour tout savoir sur le programme](#)



## FrancSavoir: la programmation du mois

En ce mois de novembre qui invite à rester chez soi, emmitoufflé dans des couvertures, FrancSavoir vous invite à participer à ses activités 100% en ligne.

Le calendrier est bien rempli ce mois-ci; chacun peut y trouver son compte! Vous trouverez en pièce jointe le calendrier ainsi que des descriptions pour chaque activité individuelle.

Pour plus d'informations



**Accueil-Parrainage Outaouais**  
Un milieu d'action pour l'intégration

## Semaine québécoise des rencontres interculturelles, du 4 au 10 novembre 2024

La [Semaine québécoise des rencontres interculturelles](#) est un événement incontournable qui célèbre la diversité et l'enrichissement mutuel au sein de notre société plurielle. Chaque année, cette semaine met en lumière l'importance des échanges interculturels, favorisant ainsi la compréhension et le respect entre les différentes communautés.

Le programme est riche et varié, offrant une multitude d'activités allant des ateliers et des conférences aux spectacles et rencontres informelles. Ces événements visent à promouvoir le dialogue interculturel, à partager des expériences et à sensibiliser la population aux enjeux liés à l'immigration et à l'intégration.

Cette initiative permet non seulement de découvrir des traditions et des coutumes variées, mais également de tisser des liens entre les individus, qu'ils soient nouveaux arrivants ou résidents de longue date. En participant à ces activités, chacun peut jouer un rôle actif dans la construction d'une société québécoise plus inclusive et harmonieuse.

À cette occasion, Accueil-Parrainage Outaouais est ravi d'organiser trois activités captivantes :

- 1) cinéma-discussion autour du film « Bagages » ([bande-annonce](#)), qui invitera à la réflexion le lundi 4 novembre 2024;
- 2) la pièce de théâtre « Raconter son histoire ici » mettra en lumière des récits personnels et collectifs le mercredi 6

novembre 2024;

3) un défilé de mode suivi d'un repas-partage, une belle façon de célébrer la diversité culinaire et vestimentaire de notre collectivité, le jeudi 7 novembre 2024.

Nous vous encourageons vivement à participer à ces événements enrichissants et à contribuer ainsi à l'épanouissement de notre société multiculturelle !

Pour plus d'informations



Voici les événements de la Clinique Mémoire pour le mois de novembre:

Jeudi 7 novembre à 13h30

**Conférence en ligne gratuite – Le diabète peut-il être prévenu ?**

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

Lien site web : [Le diabète peut-il être prévenu ? - Clinique de la mémoire](#)

Événement Facebook : [Les jasettes du premier jeudi : Le diabète peut-il être prévenu ? | Facebook](#)

Jeudi 7 novembre 11h à 16h

**Diabetes Awareness Day at Ottawa West & Nepean Lions Club Branch**

Our team will be giving a special conference. Don't miss out, sign up now and learn how to stay healthy despite a diabetes diagnosis!

Lien site web : [Diabetes Awareness Day - Clinique de la mémoire](#)

Jeudi 21 novembre à 13h30

**Conférence en ligne gratuite – The power of planning ahead**

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

Lien site web : [The power of planning ahead - Clinique de la mémoire](#)

Événement Facebook : [The Thursday Chats: The power of planning ahead | Facebook](#)

## À votre choix

Par Guustaaf Schoovaerts, UQO

Récemment, dans ma découverte de la spiritualité chinoise, je me suis trouvé devant un choix.

Je tiens à partager cette richesse avec mes corésident-e-s de Chartwell Cité-Jardin. Je l'offre aussi à mes lectrices et lecteurs, quel que soit leur âge. Elles, ils vivent ou un jour, entreront dans l'automne de la vie.

Frédéric Lenoir écrit : « Là où le vieillard, qui a acquis savoir et compétence, est le modèle de la sagesse confucéenne, celui de la sagesse taoïste est plutôt l'enfant, qui vit avec joie et spontanéité dans l'instant présent et dans l'accueil de la vie, » (*L'Odyssée du sacré. La grande histoire des croyances et des spiritualités des origines à nos jours*. Paris, Albin Michel, 2023, p. 177)

Sans doute que la conception religieuse a influencé la vision confucéenne et taoïste. Mais je suis d'avis que l'on peut adhérer à leur sens de la vie, à leur spiritualité tout en professant une autre religion (croire à un être supérieur). La religion implique une spiritualité, une morale, mais on peut vivre une spiritualité, une morale sans croyance religieuse.

Que l'on opte pour l'une ou l'autre doctrine, vision de la spiritualité chinoise, la vieillesse est une richesse.

## La boîte à outils numériques



### 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 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](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