



# TCARO

Table de concertation des aînés  
et retraités de l'Outaouais

Bulletin de la TCARO | Octobre 2024

**JOURNÉE  
INTERNATIONALE  
DES AÎNÉS** 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2024  
*Nous, les aînés!*

MARIE TIFO ET  
PIERRE CURZI  
PORTE-PARLES 2024



CONFÉRENCE  
des Tables régionales de concertation  
des aînés du Québec

**ESTRIE  
RÉGION HÔTE  
2024**

En partenariat avec :

Québec

Article de Pierre Curzi et Marie Tifo dans le  
magazine Bel âge

Pour visionner la vidéo de Marie Tifo et  
Pierre Curzi

## Mot du président

Robert Leduc

Depuis des décennies, le 1er octobre est célébré comme la Journée internationale des aînés. L'Assemblée générale des Nations Unies a instauré cette journée pour sensibiliser le public aux enjeux cruciaux rencontrés par les personnes âgées, en particulier les plus vulnérables au sein de cette population.

Cette année, les ambassadeurs de cette journée sont un couple inspirant : Marie Tifo et Pierre Curzi. Leur présence symbolise parfaitement le dynamisme et l'engagement des aînés. J'ai particulièrement apprécié leur message, que vous pouvez écouter en cliquant sur le bouton ci-haut : un discours qui véhicule un message de vitalité, de bien-être et d'énergie.

Depuis quelques années, le mois d'octobre revêt une signification spéciale pour la TCARO. C'est à ce moment que se déroule l'événement Tapis rouge, où la TCARO, en collaboration avec les associations membres, honore des aînés engagés dans la société de l'Outaouais.



Les aînés constituent un atout précieux pour notre société grâce à leur engagement bénévole, leur dynamisme et leur contribution économique.

## En souvenir de la Journée internationale des aînés 2021



En octobre 2021, l'Outaouais était la région hôte de la Journée internationale des aînés. Nous avons accueilli Marie-Josée Longchamps, porte-parole provinciale à cette date, ainsi que les représentants de la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec. Afin de se rappeler l'importance de nos aînés au Québec, et ce, non seulement le 1er octobre, mais tout au long de l'année, la TCARO avait alors pris l'initiative de planter un chêne, symbole de force et de solidité, tout comme les personnes aînées. L'arbre avait d'ailleurs été béni par monseigneur Paul-André Durocher, archevêque de Gatineau.

Au cours des trois dernières années, l'arbre a implanté ses racines et s'est épanoui sur le terrain du Centre diocésain de Gatineau situé au 180, boul. Mont-Bleu. Aujourd'hui, ce chêne continue de grandir et de contribuer à notre écosystème et la TCARO s'assure, annuellement, de faire la promotion de cette journée spéciale qui rend hommage à nos aînés.

### Le président de la TCARO à l'honneur !

C'est avec une grande fierté que la TCARO vous informe que son président, M. Robert Leduc, sera reconnu, le 26 octobre prochain, à l'occasion de la 20e édition de la soirée du Mérite communautaire, présentée par la Fondation pour les Aînés de l'Outaouais. 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.

Par son ouverture à écouter les gens, son amabilité et son entregent, Robert Leduc est un atout important pour notre communauté et son empreinte aura assurément un impact sur les prochaines générations. Il a grandement contribué, entre autres par son engagement au sein de la TCARO, à donner une voix aux aînés, à veiller à ce qu'ils soient bien représentés auprès des différentes instances et à contribuer de façon générale au mieux-être des aînés de l'Outaouais.

Toutes nos félicitations M. Leduc, c'est un honneur grandement mérité !





# SOIRÉE DU MÉRITE COMMUNAUTAIRE



**SAMEDI 26 OCTOBRE 2024 À 17 H  
À LA CABANE EN BOIS ROND**

Soirée “Vin et fromage”  
Menu proposé par  
Janou Landry, sommelière

M. Robert Leduc  
Président du CA de la  
TCARO

M. Gilles Desjardins  
PDG de Brigil

présentée par



**Inscrivez-vous ou  
commanditez l'évènement**



331 Boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, Québec J8Y 6T3

## La plume de Sylvie-Anne Normand Gaudreau

**Je n'ai pas de nostalgie, je n'ai pas de gros regrets, je vis dans le moment présent autant que faire se peut, je suis occupée et bien entourée.**

Cependant à l'occasion il m'arrive de penser à mon enfance, mon adolescence et mes jeunes années d'adulte. Il s'ensuit une rêverie dans le temps de tous les possibles, le temps des études, des petites danses la fin de semaine, des cours de ballet, le temps des boîtes à chansons, des mini jupes, des pattes d'éléphant, des Beatles, de Jacques Michel, de Gilles Dreu, de Claude Léveillé. L'époque des découvertes, des soirées de discussion entre amis où nous changions le monde.



Le moment où l'on expérimentait de nouvelles recettes pour épater la galerie. La saison des feux de camp où les confidences se profilaient entre l'un et l'autre, les premiers boulots, les mariages, les naissances, l'émancipation et les féministes. Ah ! La journée de la femme ! Ce 8 mars qui à chaque année, m'émeut et me ramène à nos victoires, nos acquis, nos revendications afin d'améliorer notre situation de femme. Je m'imagine « ce long cortège de femmes misérablement vêtues déambulant dans New York le 8 mars 1857 afin de revendiquer elles aussi la journée de dix heures, des pièces claires et saines pour le travail, des salaires égaux à ceux des tailleurs ».

Je ne suis pas mélancolique, je trouve seulement que tout a été trop vite, si vite. J'ai l'impression d'avoir fait un voyage rapide, pratiquement un aller-retour. Et tout est là pour me le rappeler : on nous remet les vieilles émissions, on refait les vieux films, la mode revient aux mini-jupes, aux bas courts avec talons aiguilles, on installe un foyer extérieur pour

recréer le feu de camp, les guimauves et les chants. Et avec chance un ami guitariste qui accompagne nos voix. Ma mère disait toujours que la mode est un éternel recommencement comme tout le reste.

Ce qu'il y a de fantastique dans ces années, ce sont toutes les découvertes, l'informatique, la robotique, l'intelligence artificielle sans oublier les changements politiques, artistiques, sociaux, sexuels et religieux, la liste est longue. L'évolution des humains quoi, heureusement nous ne sommes pas statiques, on serait encore aux chevaux et aux laveuses à linge à tordeur.

Cependant, que ce soit 1857 ou 2024, l'être humain est constitué d'un cœur, de joie, de peine, de maladie, d'espoir et il sait qu'un jour il fermera ses volets sur son vécu. Là se trouve notre réalité. Profitons de la vie et réjouissons-nous des constantes avancées.

Bon automne !

## Quoi de neuf chez nos tables locales

# Le Grand rendez-vous des Aînés 2024

**4 OCTOBRE**  
**9h30 à 3h**

Cabane en bois rond  
de Gatineau  
331 boul. Cité des jeunes



- Kiosques d'information
- Choix d'ateliers

## **PRIX ET TIRAGES!**

Activités et dîner **GRATUITS!**

Aucune inscription nécessaire,  
mais places limitées

**S'INFORMER,  
SE DIVERTIR,  
SOCIALISER**

**Informations**  
819 500-0536  
[coordo@tagatineau.org](mailto:coordo@tagatineau.org)



**Quoi de neuf chez nos organismes membres**



## 4 TOURS OFFERTS EN OCTOBRE EN OUTAOUAIS

**Visite gastronomique de Wakefield**  
**10 octobre 2024**

**Route des vins et cidres de la Petite Nation**  
**5 et 6 octobre 2024**

**Route des vins et cidres du Pontiac**  
**11 et 18 octobre 2024**

**Excursion de vendange en Outaouais**  
**13 octobre 2024**



### Explorez les saveurs et trésors avec la FADOQ – Région Outaouais !

Cet automne, embarquez pour une aventure gourmande et culturelle à travers quatre destinations incontournables en Outaouais ! Que vous soyez amateur de vins, de cidres ou de découvertes gastronomiques, ces escapades sont faites pour vous.

Découvrez la Visite gastronomique de Wakefield, une expérience culinaire unique dans ce charmant village, où les artisans locaux sauront éveiller vos sens avec des plats savoureux.

Parcourez la Route des vins et cidres du Pontiac et la Route des vins et cidres de la Petite Nation pour savourer des produits locaux d'exception. Rencontrez les producteurs et laissez-vous guider à travers de beaux paysages d'automne.

Enfin, participez à une Excursion de vendanges authentique, où vous vivrez une journée au cœur des vignobles tout en profitant des panoramas enchanteurs de la région. Inscrivez-vous par téléphone au 819-777-5774 et offrez-vous un automne riche en saveurs et en découvertes !!

**Pour en savoir plus ou pour réserver une conférence avec la Société Alzheimer Outaouais :**

819 777-4232 | 1 877 777-0888 | [info@alzheimeroutaouais.com](mailto:info@alzheimeroutaouais.com)

CONFÉRENCE EN MILIEU DE TRAVAIL

## IL FAUT QU'ON PARLE DE ROBERT

Depuis quelque temps, Robert oublie certaines choses. Il semble être moins capable de réfléchir, de résoudre des problèmes et il ne s'exprime pas toujours clairement. Ses collègues de travail ont remarqué des changements d'humeur et de comportement.

Comme employeur, la situation vous préoccupe. Ce que vous ne savez pas, c'est que Robert fait partie des 733 040 personnes au Canada vivant avec un trouble neurocognitif, un nombre croissant qui pourrait atteindre le million d'ici cinq ans. Les troubles neurocognitifs n'affectent pas seulement ceux qui ont reçu un diagnostic; ils touchent aussi l'entourage familial, les amis, les collègues.



Société Alzheimer  
OUTAOUAIS

CONFÉRENCE EN MILIEU DE TRAVAIL

## AIDER SANS FAUX PAS

Vous pouvez créer un environnement de travail bienveillant et productif envers les personnes qui présentent un trouble neurocognitif, tel que la maladie d'Alzheimer, et même vos employés qui sont (vous l'ignorez peut-être) proches aidants.

Alzheimer Outaouais propose des conférences pour vos employés/proches aidants, regroupées sous trois thèmes qui rejoignent leur réalité:

- 1 - Mieux comprendre les troubles neurocognitifs et leurs signes précurseurs
- 2 - Coffre à outils des proches aidants (les gens recevront des conseils concrets afin de les aider: techniques de communication, comment s'adapter, conciliation travail/famille/proche aidance, etc.)
- 3 - Comment prendre soin de soi comme proche aidant, où nous abordons la gestion du stress, de la culpabilité et des conseils pour diminuer les risques d'épuisement.

Les conférences sont d'une durée de 1h avec une période de questions. Nous pouvons faire la rencontre en présentiel, mais aussi au travers de Teams/Zoom. Nos experts peuvent également faire une présentation lors d'une de vos réunions d'équipe.

*N'hésitez pas à nous contacter.*

info@alzheimeroutaouais.com  
819 777-4232  
1 877 777-0868

Société Alzheimer  
OUTAOUAIS



## Les Petits explorateurs

### La Bourgogne, lieu d'histoire et de grands vins

Cette présentation sur le thème de la Bourgogne abordera les lieux, les rencontres, les activités et, bien sûr, les dégustations de vins.

Le vendredi, 11 octobre

9 h 30 à 11 h 30

À la salle du Foyer de la Cabane en bois rond

331 boul. de la Cité-des-Jeunes

Présentateur : Monsieur Jean-François Lamoureux

L'entrée est gratuite pour tous, membres et non-membres, et il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance.

Plusieurs fois dans l'année, les Petits explorateurs présentent des voyages variés et de belles expériences que les présentateurs viennent généreusement partager avec l'auditoire.

Pour consulter la programmation complète : <https://corpocabane.net/activites/les-petits-explorateurs/>

Pour plus d'information sur les activités de la Cabane en bois rond : 819-776-6015 ou <https://corpocabane.net/>

## Maltraitance

Par Robert Leduc, président de la TCARO

Encore une fois, j'ai été horrifié à la lecture de deux (2) articles dans La Presse+ du 7 et 8 septembre dernier.

Le premier traite des fraudes faites par des tiers auprès des aînés (amoureuse, grands-parents, etc.). Le second traite des fraudes faites par des proches des aînés (enfants, amis, connaissance).

Les fraudes auprès des aînés augmentent depuis le début de la pandémie. Il y a les fraudes par Internet ou par téléphone. Pourtant, plusieurs associations ont présenté ou continuent à présenter des conférences en collaboration avec les services policiers afin d'aider les aînés à être attentifs aux signaux pour identifier les fraudes. Lorsque vous recevez un appel ou un courriel bizarre, soyez prudent.

Ce qui m'a choqué le plus, ce sont les fraudes commises par les proches. Cette maltraitance, il ne faut pas avoir peur des mots, est abominable. C'est de l'abus envers une personne vulnérable. Toutes les fraudes tentées auprès des aînés sont odieuses.

Au moment de finaliser ce mot, le SPVG (Service de police de la Ville de Gatineau) a envoyé un courriel à la TCARO indiquant l'accroissement des fraudes au moyen de faux représentants. La TCARO a relayé le courriel à ses membres afin de partager cette information. Je me permets de reprendre un paragraphe du courriel :

Rappelez-vous que si vous êtes victime ou témoin d'une fraude ou d'une tentative de fraude, vous pouvez contacter notre service de police en appelant notre centrale d'appels non urgents au 819-246-0222 ou consulter notre site Internet pour plus d'informations au [www.police.gatineau.ca](http://www.police.gatineau.ca). Il existe une [section dédiée aux fraudes](#). Pour consulter notre communiqué de presse, [cliquez ici](#).

Je crois qu'il faut reprendre la sensibilisation aux fraudes auprès des aînés ; celles-ci ont augmenté depuis le début de la pandémie. Est-ce que l'accroissement des fraudes est dû à la solitude que la pandémie a engendrée ? Je vous invite à consulter et à prendre action afin de minimiser les cas de fraude auprès des aînés. Si vous subissez des pressions indues par des proches, svp, consulter.

Pour vous informer, il y a, par exemple, le [programme Aîné-Avisé](#)



# Nouvelles en vrac



## Rencontre sur le transport adapté

L'A.P.H.V.O. (Association des personnes handicapées visuelles de l'Outaouais) en collaboration avec le CUDP (Comité des Usagers en Déficience Physique - Outaouais) vous invite à son activité de rencontre sur le transport adapté. L'APHVO est l'association représentant les droits des usagères et des usagers du transport adapté sur le territoire de l'Outaouais et le CUDP s'implique activement dans ce dossier.

Date : mardi le 29 octobre 2024

Heure : De 13h30 à 15h30

Endroit : Centre Jules-Desbiens

109, rue Wright, local 105

Gatineau (Québec) J8X 2G7

### Quatre axes seront abordés durant cette rencontre:

- Formation des chauffeurs;
- Sécurité lors des déplacements;
- Flexibilité d'horaire des déplacements;
- Respect de l'utilisateur/usagère et de leur déficience.

### Objectifs de la rencontre :

- Faire connaître l'APHVO : l'organisme qui revendique vos droits au transport adapté;
- Faire connaître le CUDP : comité qui revendique vos droits à l'accès aux soins en santé et en réadaptation;
- Récolter vos doléances et situations malencontreuses vécues lors des déplacements en transport adapté;
- Les bons coups au transport adapté;
- Comment améliorer le service du transport adapté dans la région;

Il est important de confirmer votre présence au plus tard jeudi le 24 octobre au 819 771-5417 ou [adjoint@aphvo.org](mailto:adjoint@aphvo.org)



## La programmation d'automne du Consortium InterS4 est disponible

Plusieurs activités gratuites seront offertes dont des présentations de savoirs utiles pour favoriser le vieillissement dans sa communauté en région et des formations pour les organismes communautaires qui veulent tirer profit des meilleures connaissances dans leurs démarches au bénéfice des personnes âgées.

Pour tout savoir



**Pour le mois d'octobre, voici les activités prévues sur FrancSavoir:**

- Rémémoration et histoire de vie: Racines (3 octobre 10h et 14h)
- Mieux vieillir grâce au yoga? (7 octobre 10h15, 17 octobre 11h, 21 octobre 9h et 31 octobre 11h)
- Pour que vieillir soit gai (9 octobre 14h)
- Vieillir chez soi, en location ou en résidence : Guide complet pour choisir la meilleure option pour sa vieillesse (10 octobre 13h)
- La Police à cheval du Nord-Ouest: la clé d'un Canada uni et pacifique (15 octobre 13h)
- Vers la citoyenneté numérique des aînés (16 octobre 13h)
- Compostelle, le mythique camino français (23 octobre 13h30)
- Les élections américaines 2024 (24 octobre 14h)

Veuillez noter que l'activité « Rémémoration et histoire de vie: Racines » fait partie d'une série d'ateliers pour apprendre à écrire sa vie. La série comprend 6 ateliers:

- Atelier 1 - Racine - (3 octobre 2024)
- Atelier 2 – L'enfance - (7 novembre 2024)
- Atelier 3 – L'adolescence (21 janvier 2025)
- Atelier 4 – L'âge adulte (18 février 2025)
- Atelier 5 - Les événements historiques et le féminisme (25 mars 2025)
- Atelier 6 - Grand âge et réflexion (15 avril 2025)

**Pour vous inscrire aux activités ou pour en savoir plus**



**Clinique Mémoire  
Memory Clinic**

OUTAOUAIS | OTTAWA | MONTRÉAL

Voici les événements de la Clinique Mémoire pour le mois d'octobre:

Jeudi 3 octobre à 13 h 30

**Conférence en ligne gratuite - Comment facilement prendre en charge son proche devenu inapte**

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

Lien site web : [Comment facilement prendre en charge son proche devenu inapte - Clinique de la mémoire \(cliniquememoire.ca\)](#)

Événement Facebook : <https://www.facebook.com/share/iqsdWRsAxSFMrUEi/>

Jeudi 17 octobre à 13 h 30

**Conférence en ligne gratuite - What is home care and how to access it**

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

Lien site web : [What is home care and how to access it - Clinique de la mémoire \(cliniquememoire.ca\)](#)

Événement Facebook : <https://www.facebook.com/share/fiidPtkBAhiVTsey/>

Samedi 19 octobre de 10 h à 18 h et dimanche 20 octobre 10 h à 17 h

**Venez rencontrer notre équipe lors du Salon de la femme au Centre EY à Ottawa !**

Lien site web : [Salon de la femme d'Ottawa - Clinique de la mémoire \(cliniquememoire.ca\)](http://cliniquememoire.ca)

Samedi 26 octobre et dimanche 27 octobre de 10 h à 16 h 30

**Venez rencontrer notre équipe lors du Salon FADOQ Distinction 50+ au Palais des congrès de Gatineau !**

Lien site web : [Le Salon FADOQ Distinction 50 + - Clinique de la mémoire \(cliniquememoire.ca\)](http://cliniquememoire.ca)

## La nouvelle

Par Guustaaf Schoovaerts, UQO

Quelle nouvelle ! J'ai été tenté d'écrire « La bonne nouvelle ».

Mon beau-frère Henri Schepers (dit « Rik ») époux de ma sœur Irena (dite « Reine ») m'a envoyé deux courriels. Je traduis, du néerlandais, l'essentiel de ces messages.

Un juge du tribunal civil de Mechelen (Malines) en Belgique a condamné l'archevêque émérite de cette ville, Mgr Jozef De Kesel et son successeur l'archevêque Mgr Luc Terlinden à payer 1 500 euros d'indemnité chacun pour discrimination de femme. Les deux dignitaires de la hiérarchie de l'Église catholique ont refusé la demande d'inscription d'une dame à la formation au diaconat parce qu'elle était femme. Ce jugement a engendré tout un remous.

Cette dame, Veer Dusauchoit, 62 ans, 30 ans de bénévolat dans la paroisse Notre-Dame dans la commune de Herent, dans le Dijleland, (pays de la Dyle) près de Leuven (Louvain) dans le Brabant flamand, s'était adressée à la cour après ces deux refus. Cette paroisse est actuellement sans prêtre résidant. Lors de son retour à l'église après le verdict, elle a été applaudie par l'assemblée.

J'en arrive à une double constatation. D'abord, je dois conclure que la hiérarchie catholique est en retard concernant la place de la femme dans son organisation. Ensuite, cette condamnation me donne de l'espoir : qu'elle réveille l'autorité ecclésiale ! Se pourrait-il que le pouvoir civil soit le moteur qui assure la place due à la femme dans l'Église ?

## 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 aînés et aînées  
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](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