



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

Bulletin de la TCARO | Septembre 2024

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

1^{ER} OCTOBRE 2024

Nous, les aînés!

MARIE TIFO ET
PIERRE CURZI
PORTE-PAROLES 2024



ESTRIE
RÉGION HÔTE
2024

En partenariat avec :
Québec

[Pour visionner la vidéo de Marie Tifo et Pierre Curzi](#)

Mot du président

Robert Leduc

J'espère que vous avez pu profiter de la saison estivale et que vous n'avez pas été trop incommodé par la chaleur et les pluies torrentielles. J'espère que vous avez fait le plein d'énergie.

Au cours de cette période estivale, j'ai lu que 3 % de la population aînée vivait en CHSLD ce qui veut dire que 97 % de la population vit dans leur résidence (maison, logement, incluant les RPA). Cette portion de la population est en bonne santé relative. Je suis toujours surpris que l'accent soit (trop souvent) porté sur le 3 %.



Afin d'aider le maintien à domicile, il faudra prendre de nouvelles habitudes de vie ou renforcer les bonnes habitudes développées (exercice, alimentation, etc.). Nous avons tous une responsabilité individuelle pour prendre soin de soi !

Toutefois, pour optimiser le maintien à domicile, il faudra expliquer la télémédecine, l'introduire doucement. Il faudra s'assurer que les gens développent des habiletés d'utilisation du virtuel.

Afin que le maintien à domicile soit optimisé, il faudra s'assurer de la pérennité et de la stabilité des organismes qui se sont développées dans ce créneau de service. Depuis quelque temps, plusieurs personnes deviennent des patients orphelins à cause de la retraite de leurs médecins ; il faut que le CISSS de l'Outaouais trouve des moyens afin d'attirer de

jeunes médecins dans la région pour qu'ils puissent prendre la relève. J'espère que la faculté de médecine attachée à l'hôpital de Gatineau pourra répondre dans un avenir prochain à ce besoin criant.

Une solution serait-elle de valoriser la médecine familiale ? Est-ce que la société n'a pas trop valorisé les spécialités ?

La région, incluant la ville de Gatineau qui est la quatrième plus grande ville au Québec, a de grandes difficultés avec les services médicaux. Différentes actions ont été prises afin d'attirer l'attention du gouvernement afin que la région devienne autosuffisante dans les soins médicaux. Il faut appuyer les actions prises afin que la région ne soit pas l'enfant pauvre du Québec dans ses soins médicaux à la population.

J'ai hâte de voir la politique concernant le maintien à domicile que développera le CISSS de l'Outaouais et l'application qui en sera faite compte tenu du manque de ressources criant. Le mieux-être des aînés de la région est important.



L'appel de projets du Programme Québec ami des aînés (QADA), édition 2024-2025, est lancé !
Les organismes admissibles ont jusqu'au 25 septembre 2024 pour déposer un projet.

Le programme Québec ami des aînés (QADA) soutient financièrement des activités et des initiatives à portée locale, régionale ou nationale réalisées par des organismes sans but lucratif.

Ces projets contribuent à adapter les milieux de vie aux réalités des personnes aînées, en vue de leur permettre de rester chez elles, dans leur communauté, dans des environnements sains, sécuritaires et accueillants.

Ce programme vise également à favoriser la participation des personnes aînées au développement social, économique et culturel de leur communauté. Il s'appuie sur le partenariat, la concertation et la collaboration entre les acteurs du milieu pour la réalisation de projets ayant des retombées directes et positives sur les personnes aînées.

[Pour en savoir plus](#)



**Gouvernement
du Canada**

L'appel de projets du programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA) 2024-2025 est ouvert jusqu'au 12 septembre 2024, à 15 h

Le programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA) appuie des projets qui permettent aux aîné(e)s de contribuer à améliorer la qualité de vie de leur collectivité, notamment en participant aux activités sociales tout en menant une vie active. Les demandeurs admissibles peuvent recevoir une subvention allant jusqu'à 25 000\$.

[Pour en savoir plus ou pour faire une demande](#)

Avez-vous vu l'été passer ?

Par Sylvie-Anne Normand Gaudreau

Pour moi, il s'est envolé comme un grand coup de vent. Je dois dire que plus les années s'ajoutent, plus je trouve que le temps, si précieux, passe à une vitesse digne d'un TGV.

Il me semble que c'était hier que je voyais mes crocus et mes jonquilles se pointer le nez au printemps. Maintenant, ce sont mes hydrangées et mes arbustes qui commencent leur majestueuse coloration en vue de la plus spectaculaire harmonie avec l'érable lorsque l'automne sera bien installé. Le tout miroitera de rouge rubis, de jaune et d'orangé nous éblouissant de lumière.



Ce que la nature est bien faite. Chacune de nos saisons me fait rebondir d'admiration et de vie. Ah ! Je n'ai plus la fougue de mes vingt ans, mais je dois dire que je peux déployer encore pas mal d'énergie. Je crois qu'un soleil incandescent, un ciel azuré, une douce brise, un oiseau qui chante, un chat errant, des cris d'enfants et même une douce pluie apaisante déclenchent en moi une dose d'adrénaline. C'est le même effet lorsque je constate la grandeur de gestes humanitaires les petits comme les plus grands. Ma plus grande excitation en ce moment, c'est le retour de notre petit-fils chez nous pour sa session universitaire. Un vrai de vrai bonheur, rires et discussions à l'horizon, mais aussi planification des repas, collations et lunchs. Je profite de la vie, car à la vitesse dont s'écoulent les jours, elle s'éclipse trop vite, j'ai peur de manquer de temps pour faire tout ce que je veux, lire tous les livres, voir les expositions, visiter les musées et même faire le ménage dans tout ce que j'ai en trop. Je suis certaine que je ne suis pas la seule.

Allez, je vous souhaite un automne coloré de bien-être, de vigueur et de joie

Quoi de neuf chez nos tables locales



Une invitation de la Table des aînés de Gatineau

L'automne approche à grands pas et comme à chaque année, la Table des aînés de Gatineau prépare son **Grand Rendez-vous des aînés**. Notre édition de cette année se tiendra à la **Cabane en bois rond le vendredi 4 octobre prochain**. Cet événement a pour objectif de permettre aux personnes aînées de s'informer, de socialiser et de se divertir. Plusieurs kiosques d'information seront sur place et des ateliers-conférences seront offerts. La TAG prévoit également offrir un prix de présence et des dîners gratuits.

Aucune inscription n'est nécessaire, mais nous vous invitons à réserver votre journée. Et veuillez noter qu'une affiche publicitaire et des informations supplémentaires sur l'horaire et le contenu seront disponibles sous peu.

Pour information: 819 500-0536 ou coordo@tagatineau.org



Invitation au Rendez-vous des aînés de la Vallée

La Table de développement social Vallée-de-la-Gatineau via son comité aînés est heureuse de vous inviter à la troisième édition du Rendez-vous des aînés de la Vallée qui aura lieu au Centre sportif Gino-Odjick situé au 118, rue Laurier, à Maniwaki.

Cet événement est offert dans le cadre de la Journée internationale des aînés et a pour but de permettre aux aînés de socialiser entre eux et de contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie. Cet événement comprend des conférences, des séances de mouvement et de l'humour.

Il n'y a aucun frais à débourser pour y participer et un repas vous sera offert. Vous êtes les bienvenus d'apporter vos propres couverts, par souci environnemental.

Notez que le stationnement est limité devant le Centre. Il sera donc possible de débarquer les gens à mobilité réduite à la porte, avant de stationner dans les rues avoisinantes. Nous encourageons fortement le covoiturage. Il y aura également un vestiaire sur place et un ascenseur permet d'accéder à la salle.

Veuillez nous faire part de toute demande qui pourrait favoriser votre participation et vous permettre de profiter pleinement de l'événement.

[Pour consulter la programmation officielle](#)

Quoi de neuf chez nos organismes membres

Vivez l'expérience 2024

Programmation +infos

fadoq SALON distinction Région Outaouais 50+
Présenté par **Lobe cliniques**
26-27 octobre 2024 10 h à 16 h 30 | Palais des congrès de Gatineau | Sans frais et ouvert à tous

NOUVEAU
Tirage 50/50
Rencontrez vos artistes dans la ZONE Tapis Rouge
fadoq.ca/outaouais

>>> +150 exposants

Gildor Roy, Marie-Élaine Thibert, Jeanick Fournier, Marie-Josée Taillefer, Dr Martin Moisan

Lobe cliniques **intact** **beneva** **SÉCURIGLOBE** **greiche & scuff** **Confédération des organismes de la personne** **Dignité**

Vivez l'expérience de la 3eme édition du Salon Distinction 50+, les 26 et 27 octobre 2024 au Palais des congrès de Gatineau. De 10 h à 16 h 30, visitez plus de 150 exposants dans des catégories variées telles que l'artisanat, l'alimentation, les sports, l'habitation, les voyages, les loisirs, la santé, la beauté, la mode et bien plus encore. Cet illustre événement, ouvert à tous et sans frais, vous permettra d'explorer les dernières tendances, de rencontrer des experts et de découvrir des produits locaux.

Venez écouter et rencontrer sur le tapis rouge des invités de marque tels que Guildor Roy, Jeanick Fournier, Marie-Élaine Thibert, le Dr Martin Moisan et Marie-Josée Taillefer. Profitez de nombreux tirages et découvrez ce que nos exposants passionnés ont à vous offrir.

Restez à l'affût et pour plus d'informations visitez : fadoq.ca/outaouais !

UTA

LE PLAISIR *d'apprendre!*

Université du troisième âge en Outaouais - Programmation et inscription pour l'automne 2024

Nous avons le plaisir de vous annoncer que l'inscription aux activités de l'automne 2024 est présentement en cours. Une programmation riche en thèmes pertinents et d'actualité vous attend cet automne, entre autres :

- Nous et notre cerveau
- Systèmes politiques canadien et américain
- L'éthique sportive
- Marie Curie et Alexandra David-Néel
- Le Brexit : causes et conséquences
- La chimie du quotidien
- Huit milliards d'êtres humains
- Les Étrusques
- Et plusieurs autres...

Ces activités seront offertes aux endroits suivants :

- Campus 3 : 196, rue Notre-Dame, Gatineau
- Les résidences de personnes aînées Chartwell/Cité jardin (secteur Gatineau) : 80, rue de la Cité-Jardin, Gatineau
- Thurso : 125, rue Bourget

Ne manquez notre conférence d'ouverture !

« *Où s'en va la Chine ?* » présentée par **Jean-François Lépine**, le mardi, 17 septembre à 13 h.

Les billets au coût de 10 \$ sont disponibles sur le site [Eventbrite](#)

Pour en savoir davantage sur ces activités, veuillez consulter notre [site web](#) ou notre [page Facebook](#):

Inscription aux activités

- En ligne : remplissez le formulaire d'inscription disponible sur le site en [cliquant ici](#)
- Thurso : en personne le lundi, **9 septembre 2024 à 13h30**, au sous-sol de l'hôtel de ville, 161, rue Galipeau.

Venez vous enrichir de connaissances en bonne compagnie. Nous vous attendons en grand nombre pour cette saison d'automne des plus passionnantes.

À très bientôt !

Lucie Coté

L'équipe de l'UTAO (Université du troisième âge en Outaouais)
uta.outaouais@usherbrooke.ca
Tél : 819-663-3305, poste 219



Les forums de discussion sont de retour !

Chaque forum est une occasion de discuter librement de sujets d'actualité et d'échanger des idées dans une ambiance de respect et d'ouverture. Les discussions portent sur des questions aussi variées que les droits des personnes âgées, l'aptitude au bonheur, la violence conjugale, l'immigration, le manque de médecins en Outaouais et bien d'autres.

Les forums se tiennent les vendredis de 13 h 30 à 15 h
Du 6 septembre au 6 décembre 2024 (relâche le 4 octobre et le 8 novembre)
À la salle du Foyer de la Cabane en bois rond
331, boul. de la Cité-des-Jeunes

L'activité est gratuite et ouverte à tous, membres et non-membres.

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance.

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

Nouvelles en vrac



À VENIR EN OUTAOUAIS ! - Atelier « Agir contre l'âgisme » présenté par l'Observatoire Vieillissement et Société (OVS)

À la suite d'une subvention du gouvernement fédéral octroyée en 2024 par le programme NOUVEAUX HORIZONS POUR LES AÎNÉS, l'Observatoire Vieillissement et Société (OVS) planifie actuellement la mise en oeuvre d'ateliers sur la sensibilisation au phénomène d'âgisme et d'auto-âgisme.

Ces ateliers seront offerts gratuitement en français et en anglais aux organismes et associations pour aînés en Outaouais (à raison d'environ 15 personnes par atelier).

Clientèle : Aînés, résidant à domicile ou en RPA, proches-aidants et des animateurs potentiels intéressés de votre organisation pourront assurer la prise en charge de ce projet de sensibilisation et le destiner à d'autres groupes.

Plus de précisions (date, heure, lieu) vous seront communiquées dans les prochaines semaines quant à la tenue de ces ateliers. Restez à l'affût !



Le CAAP-Outaouais célèbre ses 30 ans : trois décennies d'engagement auprès de la communauté

Le CAAP-Outaouais (Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes) marque cette année un jalon important : ses 30 ans d'existence. Depuis sa création, l'organisation s'est imposée comme un pilier essentiel dans l'assistance et l'accompagnement des usagers dans le réseau de la santé et des services sociaux en l'Outaouais.

Notre mission est de soutenir les usagers de l'Outaouais dans l'exercice de leurs droits et l'expression de leurs insatisfactions et de leurs attentes par rapport à un service social ou de santé qu'ils ont reçu ou qu'ils auraient dû recevoir. De plus, depuis 2019, nous accompagnons les résidents dans les résidences privées pour aînées (RPA) avec leur question ou problème de bail.

Si vous vivez une insatisfaction en lien avec les services de santé et/ou services sociaux ou si vous avez des questions en lien avec votre bail en RPA, contacter le Caap-Outaouais au 819-770-3637.

Un service gratuit, confidentiel et professionnel!



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

Jeudi 5 septembre à 13h30

Conférence en ligne gratuite - Comprendre la maladie d'Alzheimer : Éducation et prévention

Pour s'inscrire : <https://events.teams.microsoft.com/event/789098bb-5f3b-4d3e-927a-7711edeb1f4f@f38f841a-1f53-497d-a235-b1e37df26d63>

Site web : [Comprendre la maladie d'Alzheimer : Éducation et prévention - Clinique de la mémoire \(cliniquememoire.ca\)](http://Comprendre la maladie d'Alzheimer : Éducation et prévention - Clinique de la mémoire (cliniquememoire.ca))

Événement Facebook : <https://www.facebook.com/share/NxEhAiTSfsbn17dJ/>

Jeudi 19 septembre à 13 h 30

Conférence en ligne gratuite - Understanding Alzheimer's: Education and Prevention

Pour s'inscrire : <https://events.teams.microsoft.com/event/3b55758f-c29c-43ae-b5de-1e3909dd078c@f38f841a-1f53-497d-a235-b1e37df26d63>

Site web : [Understanding Alzheimer's: Education and Prevention - Clinique de la mémoire \(thememoryclinic.ca\)](http://Understanding Alzheimer's: Education and Prevention - Clinique de la mémoire (thememoryclinic.ca))

Événement Facebook : <https://www.facebook.com/share/q1wBNzKuJpz1UYzK/>

Vendredi 27 et samedi 28 septembre de 10 h à 16 h

Venez rencontrer notre équipe lors du Salon 55+ Lifestyle Show au Centre EY à Ottawa !

Lien site web : [55+ lifestyle Show 2024 - Clinique de la mémoire \(cliniquememoire.ca\)](http://55+ lifestyle Show 2024 - Clinique de la mémoire (cliniquememoire.ca))



Activités pour personnes aînées à l'Accueil-Parrainage Outaouais

L'Accueil-Parrainage Outaouais (APO) organise des activités pour les personnes aînées immigrantes afin de socialiser, briser l'isolement et permettre aux participants de pratiquer le français. Les activités visent également le maintien des capacités cognitives et physiques. Les activités ont lieu à la fois dans les bureaux de l'APO qu'à l'extérieur pour les sorties.

Intéressés? Nous vous invitons à nous appeler au 819 777 2960 pour plus d'informations ou pour vous inscrire.

Pour en savoir plus sur l'organisme

Le Pavillon Larocque est à la recherche d'un.e intervenant(e) en soutien communautaire

Pour consulter l'offre d'emploi



Conférence « Quatre fois plus de service pour la même facture »

La conférence « Quatre fois plus de service pour la même facture » sera offerte par Pierre-Carl Michaud le **17 septembre prochain de 10 h à 11 h 30**. M. Michaud est économiste et chercheur au HEC de Montréal.

Le lien zoom de la rencontre est le suivant :

[https://us02web.zoom.us/j/86717957307?
pwd=ZsFSGw9liNB3tTRCbna4pY7GroTFWv.1](https://us02web.zoom.us/j/86717957307?pwd=ZsFSGw9liNB3tTRCbna4pY7GroTFWv.1)

Pour en savoir plus sur le sujet de la conférence



Vers l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les milieux d'aînés

COMPRENDRE • MOBILISER • ADAPTER



Vous offrez des activités aux personnes aînées?

Vous aimeriez développer vos connaissances et vos pratiques en matière d'inclusion sociale?

Vous cherchez à mieux soutenir la participation sociale des personnes aînées qui ont des limitations?

Nous vous invitons à prendre part à une recherche menée par **Émilie Raymond**, professeure à l'Université Laval, et visant à **évaluer les retombées d'une plateforme de formation** intitulée « Vers l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les milieux d'aînés: comprendre, se mobiliser, s'adapter ».

Devenir partenaire vous intéresse? Ce faisant, vous pourriez :

- **Bonifier vos services ou vos activités**
- **Contribuer à valider un outil de formation qui sera utile pour d'autres organismes**
- **Soutenir l'objectif de faciliter la participation sociale de l'ensemble des personnes aînées**

La formation est offerte gratuitement en ligne ici : <https://www.inclusion-aines.tsc.ulaval.ca/>

Elle offre des contenus de formation pour aider à rendre les organisations plus accueillantes et accessibles.

Pour plus de renseignements, vous pouvez aussi communiquer avec Guillaume Rodrigue

418 529-9141 poste 46577 ou guillaume.rodrigue.2@ulaval.ca

Pour consulter le document explicatif



La plateforme « Communauté engagée avec les citoyens aînés »

Dans une recherche-action avec des organismes du milieu communautaire, une équipe de chercheurs et de collaborateurs de l'Université du Québec à Trois-Rivières a développé une nouvelle ressource collaborative. La plateforme **Communauté engagée avec les citoyens aînés** vous invite à découvrir des initiatives inspirantes de participation sociale des personnes aînées. Le but est de créer un espace de partage des idées, de co-création et de collaboration entre les milieux. Les organismes du milieu et d'autres collaborateurs pourront échanger, se poser des questions et se partager des outils dans le but de trouver les pratiques qui répondent à leurs besoins.

Ce projet est financé par le Fonds de la recherche du Québec–Société et culture et le Secrétariat aux aînés.

Pour consulter la plateforme

Déesse mère

Par Guustaf Schoovaerts, UQO

La lecture d'un livre de Frédéric Lenoir (*L'Odyssée du sacré. La grande histoire des croyances et des spiritualités des origines à nos jours*. Paris, Albin Michel, 2023, 526 p.) m'incite à partager une découverte avec mes lectrices et mes lecteurs.

Lorsqu'il parle de la déesse Mère à des époques de la préhistoire humaine (Néolithique et âge de bronze 2700 à 900 av notre avant notre ère) je me trouve devant une nouveauté. Je cite quelques lignes.

« Ainsi ce ne sont pas des divinités masculines, mais féminines, qui remplacent progressivement les esprits de la nature. » (p. 69)

« À l'époque, Dieu est essentiellement féminin. (p. 72)

Bonne lecture!

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 aînées et aînés 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

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