



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais



RAPPORT D'ACTIVITÉS 2024-2025



TABLE DES MATIÈRES

Mot du président	4
Mot de la direction générale	5
Mission, vision et mandat	6
Membres du conseil d'administration	7
Soutenir la concertation régionale : un pilier de l'action de la TCARO	8
Propositions issues d'une concertation régionale sur le maintien à domicile et la proche aide	10
La représentation inclusive des aînés : un engagement central de la TCARO	11
Vieillir dans la dignité : vers une inclusion des personnes aînées LGBTQ+ en Outaouais	12
L'itinérance des aînés : une crise silencieuse qui s'amplifie	13
Pour un véritable virage vers le maintien à domicile : des solutions à notre portée	14
Contribuer à la prise de décision sur le plan régional	15
Informier pour mieux mobiliser : les efforts de la TCARO pour rejoindre les aînés de l'Outaouais	16
Le bulletin de la TCARO : un outil essentiel d'information pour les aînés de l'Outaouais	17
Projet QADA : L'intergénérationnel fait des étincelles !	18
Projet PNHA : une initiative régionale structurante	20
Faits saillants	23
Journée internationale des aînés	24
Prix Hommage Aînés 2024	25
Hommage aux aînés bénévoles de l'Outaouais	26
Comités	28
Message de bienvenue aux nouveaux membres de la TCARO	30
Invitation à devenir membre de la TCARO : unissons nos forces pour mieux servir les aînés de l'Outaouais	31
Dates de rencontres des comités en 2024-2025	32
Orientations	33

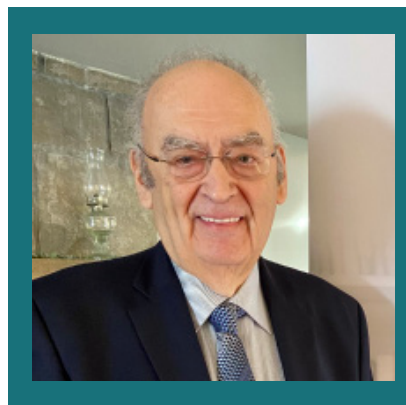
Mot du président

Chers membres et partenaires de la Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais,

C'est avec une immense fierté que je vous présente notre rapport annuel d'activités 2024-2025. Cette année a été marquée par des défis importants, mais aussi par de grandes réalisations qui témoignent de notre engagement collectif envers le bien-être des aînés de notre région.

La TCARO continue d'être la voix unifiée des personnes âgées de l'Outaouais. Notre mission de concertation et de représentation demeure plus pertinente que jamais dans un contexte où les enjeux touchant les aînés se multiplient et se complexifient. Grâce à l'implication soutenue de nos membres, nous avons renforcé notre présence sur l'ensemble du territoire et consolidé nos partenariats avec les instances décisionnelles locales et régionales.

Nos comités ont travaillé avec détermination sur plusieurs dossiers prioritaires : l'amélioration des conditions de vie des aînés, la lutte contre l'isolement social, l'accès aux soins de santé et aux services sociaux adaptés, ainsi que la promotion du vieillissement actif. Ces efforts ont porté fruit, comme en témoignent les nombreuses initiatives présentées dans ce rapport.



Je tiens à exprimer ma profonde reconnaissance envers les membres du conseil d'administration pour leur dévouement exemplaire, notre équipe permanente pour son professionnalisme, nos bénévoles pour leur générosité, ainsi que nos partenaires financiers pour leur confiance et leur soutien indispensable.

L'avenir nous réserve sans doute son lot de défis, mais je suis convaincu que la force de notre réseau et la pertinence de nos actions nous permettront de continuer à faire une différence significative dans la vie des aînés de l'Outaouais.

Ensemble, poursuivons notre mission avec passion et détermination !

Robert Leduc
Président

Mot de la direction générale

L'année 2024-2025 a été riche en accomplissements pour notre organisation et nous sommes honorés de vous présenter ce rapport annuel qui témoigne de notre dynamisme et de notre engagement.

Notre mission de concertation s'est concrétisée à travers de nombreuses initiatives régionales. Nous avons intensifié nos efforts pour maintenir des liens solides avec nos tables locales à Gatineau, dans la Vallée-de-la-Gatineau, dans le Pontiac, dans les Collines-de-l'Outaouais et dans Papineau. Cette présence territoriale nous a permis de mieux comprendre et répondre aux besoins spécifiques des aînés.

Le programme Nouveaux Horizons pour les aînés nous a permis de poursuivre des projets structurants, notamment en matière de lutte contre la maltraitance et l'isolement social. Nos ateliers de sensibilisation ont rejoint des centaines d'aînés, renforçant ainsi leur autonomie et leur sécurité.

En collaboration avec nos partenaires institutionnels et communautaires, nous avons organisé plusieurs événements, dont un forum régional qui a rassemblé plusieurs participants. Les échanges lors de ces rencontres ont guidé nos actions prioritaires pour l'année à venir. D'ailleurs, plusieurs avis furent acheminés à la ministre en ce sens.

La représentation des intérêts des aînés auprès des instances décisionnelles demeure au cœur de notre mandat. Nous avons participé activement aux consultations publiques et aux tables de concertation régionales, faisant entendre la voix des aînés sur des enjeux cruciaux comme l'accessibilité aux soins de santé, le logement abordable et le transport adapté.

Notre bulletin d'information mensuel a contribué à renforcer la communication avec nos membres et à valoriser l'apport inestimable des aînés dans notre communauté.

Rien de tout cela n'aurait été possible sans l'appui indéfectible de notre conseil d'administration, l'engagement de nos bénévoles dévoués et la confiance de nos bailleurs de fonds. Nous tenons à leur exprimer notre plus sincère gratitude.

Les défis démographiques et sociaux liés au vieillissement de la population nous rappellent l'importance cruciale de notre mission. Soyez assurés que la TCARO continuera de représenter avec détermination les intérêts des aînés de l'Outaouais, tout en favorisant leur participation active à la vie sociale, culturelle et économique de notre région.

Ensemble, continuons de bâtir une société inclusive et bienveillante envers nos aînés !



Marc P. Desjardins, directeur général



Patricia Gougeon, directrice générale adjointe



Mission

La Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO) est un organisme à but non lucratif regroupant les acteurs ayant un intérêt pour les personnes âgées. Elle collabore avec divers partenaires pour dégager les enjeux et les représenter.

Vision

Vivre dans une région où les conditions de vie des personnes âgées sont optimales.

Mandat

- Représenter la diversité des personnes âgées de la région par sa composition en tenant compte des instances concernées par les aînés et les territoires de la région et soutenir la concertation régionale vers l'atteinte d'objectifs communs ;
- Contribuer à la prise de décisions sur le plan régional en ce qui concerne les personnes âgées en tenant compte des réalités locales et agir de manière à favoriser l'harmonisation des actions ;
- Agir comme relayeur d'information auprès des organismes qui regroupent ou offrent des services aux aînés de la région sur les politiques et les programmes gouvernementaux qui touchent les personnes âgées ;
- Transmettre au ministre responsable des Aînés l'information et les avis susceptibles d'améliorer la qualité de vie des aînés de la région, de favoriser leur participation et leur intégration dans la communauté, de promouvoir la solidarité entre les générations, de faciliter l'ouverture au pluralisme et au rapprochement interculturel. La TCARO doit, le cas échéant, en informer préalablement la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec ;
- Reconnaître et valoriser l'engagement des bénévoles qui interviennent auprès des aînés.

Membres du conseil d'administration 2024-2025

Nom	Rôle
Robert Leduc	Président du conseil d'administration
Ginette Rochon	Vice-présidente du conseil d'administration et représentante de la Table des aînés de Papineau
Diane Dupéré	Secrétaire du conseil d'administration et représentante de l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP) - Outaouais
Richard Gratton	Représentant de la Table des aînés du Pontiac
Chantal Lalonde	Représentante de la Table des aînés de Gatineau
Nicole P. Desroches	Présidente de Services aux Aînés des Collines
Vacant	Représentant de la Table des aînés de la Vallée-de-la-Gatineau
Jean Lessard	Représentant de la Ville de Gatineau
Lise A. Romain	Représentante de la MRC du Pontiac
Marc Carrière	Représentant de la MRC des Collines-de-l'Outaouais
Vacant	Représentant de la MRC de Papineau
Nicolas Malette	Représentant de la MRC de la Vallée-de-la-Gatineau
Edna Wong	Représentante du Regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé (RIIRS) - Outaouais
Marc-André Plouffe	Représentant de la FADOQ-Outaouais
Jacques Lecompte	Représentant de l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF) – Section Outaouais
Gisèle Bisson	Représentante de l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO)
Stéphanie Legault	Directrice du programme de Soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA) du CISSS de l'Outaouais

Soutenir la concertation régionale: un pilier de l'action de la TCARO

Au cœur de sa mission, la TCARO œuvre activement à soutenir la concertation régionale pour mieux cerner les enjeux vécus par les personnes âgées et d'identifier, en collaboration avec ses membres et partenaires, des pistes de solution réalistes et porteuses.

En 2024-2025, la TCARO a organisé huit rencontres régulières de concertation avec des organismes régionaux œuvrant auprès des aînés. Ces rencontres ont eu lieu en avril, mai, juin, septembre, octobre, et novembre 2024, ainsi qu'en février et mars 2025. Elles ont permis de dresser un portrait fidèle de la situation des aînés sur l'ensemble du territoire de l'Outaouais, en tenant compte de la diversité des milieux (urbains, semi-urbains et ruraux).

QUATRE PROBLÉMATIQUES MAJEURES IDENTIFIÉES

1. L'isolement social, particulièrement marqué dans les zones rurales, où l'éloignement et le manque de transport accentuent le repli des aînés.
2. L'accès aux services de santé, avec des délais d'attente importants pour les soins à domicile, les consultations médicales et les services spécialisés.
3. La pénurie de logements adaptés, qui empêche de nombreuses personnes âgées de demeurer dans leur communauté.
4. La sécurité et la mobilité, préoccupations grandissantes face à la fragilité physique, au manque d'infrastructures sécuritaires et à l'insécurité alimentaire dans certains territoires.

SOLUTIONS CONCRÈTES PROPOSÉES PAR LA TCARO

- Le développement de programmes de soutien à domicile, incluant des centres de jour pour briser l'isolement.
- La création de partenariats locaux pour améliorer l'accès aux soins de santé, notamment en milieu rural.
- L'implantation de programmes de sécurité alimentaire dans les zones qualifiées de déserts géographiques, où l'accès aux épiceries et aux denrées de base est limité.

Soutenir la concertation régionale: un pilier de l'action de la TCARO (suite)

La TCARO s'est aussi investie dans des interventions favorisant le vieillissement actif. À cet effet, plusieurs initiatives ont été mises en place ou soutenues :

- Des événements communautaires ont été organisés pour encourager la pratique régulière d'activités physiques, contribuant à la santé globale des aînés.
- Des programmes intergénérationnels ont été favorisés, renforçant les liens sociaux et brisant la solitude à travers des échanges entre jeunes et aînés.
- Des services de transport adaptés ont été soutenus afin d'améliorer la mobilité des aînés et leur permettre de participer activement à la vie communautaire.

En résumé, les actions de concertation menées cette année ont permis de mieux comprendre les enjeux vécus sur le terrain, de bâtir des solutions collectives, et de mettre en œuvre des initiatives structurantes. En réunissant les forces vives du milieu, la TCARO joue un rôle crucial dans l'amélioration des conditions de vie des personnes aînées en Outaouais.



Propositions issues d'une concertation régionale sur le maintien à domicile et la proche aidance

À la suite d'une concertation régionale menée auprès de ses membres et partenaires, la Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO) a émis des recommandations claires en lien avec deux enjeux majeurs : le maintien à domicile des personnes âgées et l'épuisement des proches aidants.

Les constats sont sans équivoque. Les délais d'attente sont trop longs — jusqu'à 18 mois — ce qui engendre des risques accrus de dégradation de l'état de santé des aînés, et ce, tant sur le plan physique que mental. L'incohérence et la complexité des programmes de soutien financier compliquent encore davantage l'accès aux services. Parallèlement, les proches aidants, souvent laissés à eux-mêmes, subissent une charge physique, émotionnelle, sociale et financière considérable.

Face à cette réalité, la TCARO propose plusieurs solutions concrètes :

1. **Accessibilité accrue aux services** : Il est urgent d'augmenter les ressources humaines et de mettre en place des équipes mobiles d'intervention. Une réponse rapide et adaptée est nécessaire, surtout pour les personnes vivant en régions rurales ou isolées.
2. **Simplification administrative** : La mise sur pied d'un guichet unique pour l'ensemble des services de soutien permettrait une meilleure coordination et une navigation facilitée pour les usagers comme pour les intervenants.
3. **Soutien structuré aux proches aidants** : L'accès à des services de répit, de formation, de soutien psychosocial et à des mesures de reconnaissance financière est primordial. Le crédit d'impôt pour proche aidant doit être revu et étendu aux aidants de personnes âgées de 65 ans et plus (et non seulement 70 ans).
4. **Planification concertée** : Une stratégie régionale intégrée, planifiée sur le long terme, est nécessaire pour répondre efficacement aux besoins des personnes en perte d'autonomie. Cette planification doit inclure les aînés eux-mêmes et les organisations qui les représentent.
5. **Valorisation de la proche aidance** : Mieux reconnaître socialement le rôle des proches aidants, les soutenir dans leur mission, et promouvoir une culture de solidarité intergénérationnelle constituent des actions essentielles pour renforcer la cohésion sociale.

Ces recommandations, émanant du terrain, appellent à des actions immédiates et structurantes. Investir dans le maintien à domicile et dans le soutien aux proches aidants, c'est choisir une société plus humaine, solidaire et équitable.



La représentation inclusive des aînés: un engagement central de la TCARO

La TCARO s'engage depuis sa fondation à représenter les personnes âgées de manière juste, équitable et inclusive. Elle développe des actions concrètes qui tiennent compte de la diversité des parcours, des réalités régionales et des défis particuliers vécus par certains groupes, notamment les communautés autochtones, les aînés vivant en milieu rural, les personnes vivant avec un handicap, ou encore les proches aidants.

Grâce à son vaste réseau d'organismes membres et partenaires, répartis dans l'ensemble des MRC de l'Outaouais, la TCARO agit comme porte-voix collectif en recueillant les préoccupations du terrain. L'organisation veille à ce que chaque voix soit entendue et que les besoins spécifiques de chacun soient pris en compte dans ses représentations auprès des instances régionales et provinciales.

La TCARO travaille également à développer des liens durables avec les communautés autochtones de l'Outaouais, notamment en favorisant leur participation à ses activités et en reconnaissant les savoirs traditionnels, ainsi que les réalités territoriales propres.

La collaboration avec des partenaires autochtones permet d'enrichir la réflexion collective et de construire des actions respectueuses et culturellement sécuritaires.

Sur notre site Web, on retrouve des outils, des publications et des avis publics qui témoignent de cette volonté d'ouverture. Les prises de position de la TCARO abordent des enjeux variés : l'accès aux soins, le transport adapté, le logement, la sécurité financière, la participation sociale ou encore l'inclusion numérique. Ces thématiques sont traitées dans une optique intersectionnelle, tenant compte des inégalités sociales et des obstacles systémiques qui affectent différemment certains groupes d'aînés.

En somme, représenter efficacement les aînés dans toute leur diversité n'est pas seulement un objectif, c'est une responsabilité que la TCARO assume avec sérieux, humilité et engagement. Cette approche inclusive est au cœur de sa mission, et guide ses actions vers une société plus juste, solidaire et respectueuse de toutes les générations.

Vieillir dans la dignité: vers une inclusion des personnes âgées LGBTQ+ en Outaouais

Cette année, la TCARO a franchi une étape importante dans son engagement et sa concertation envers l'ensemble des personnes âgées de notre région en se penchant sur les réalités trop souvent invisibles des personnes âgées LGBTQ+. Suite à la formation « Pour que vieillir soit gai » offerte par la Fondation Émergence, notre organisation a développé une conscience accrue des défis spécifiques auxquels cette communauté est confrontée.

Les statistiques indiquent qu'environ 10 % de la population s'identifie comme LGBTQ+. Pourtant, parmi nos aînés, cette réalité demeure largement dans l'ombre. Cette invisibilité n'est pas accidentelle — elle résulte d'un parcours de vie marqué par la discrimination, le rejet et la stigmatisation. Nombre de ces personnes ont vécu la majeure partie de leur existence à une époque où leur identité était criminalisée ou pathologisée, les contraignant à dissimuler une part essentielle d'elles-mêmes.

Les constats sont particulièrement préoccupants en Outaouais. Dans les zones rurales, l'isolement géographique s'ajoute à l'isolement social déjà vécu par ces personnes. Nos membres ont relevé l'absence quasi totale de formation sur les réalités LGBTQ+ dans les CHSLD et résidences pour aînés de la région.

Face à cette situation, la TCARO propose un plan d'action concret et offrant notre collaboration comme partenaire privilégié. Notre démarche s'articule autour de quatre axes d'intervention :

- 1. Formation et sensibilisation — Promouvoir des formations obligatoires dans tous les établissements pour aînés et encourager des pratiques plus inclusives.**
- 2. Infrastructures et services — Développer des milieux de vie adaptés et accueillants, notamment par un projet pilote de résidence inclusive.**
- 3. Politiques et gouvernance — Adopter la Charte de la bientraitance des personnes âgées LGBTQ+ et créer un comité consultatif dédié au sein de notre Table.**
- 4. Recherche et documentation — Recenser et diffuser les meilleures pratiques en matière d'inclusion.**

Notre plan prévoit des actions échelonnées sur le court, moyen et long terme, incluant l'organisation d'un forum régional, la formation d'intervenants-pivots, le développement de partenariats avec les organismes LGBTQ+ et la création d'un répertoire de professionnels.

La TCARO est déterminée à faire de l'Outaouais une région pionnière au Québec en matière d'inclusion des personnes âgées LGBTQ+. Nous croyons fermement que chaque personne âgée a le droit de vieillir dans la dignité et le respect de son identité. Nous invitons tous nos partenaires à se joindre à cette démarche essentielle pour que vieillir soit véritablement inclusif en Outaouais.



L'itinérance des aînés: une crise silencieuse qui s'amplifie

Au cours de la dernière année, la TCARO, à la suite d'une concertation régionale, s'est engagée activement à sensibiliser les instances gouvernementales et le public à une problématique en pleine expansion : l'itinérance chez les aînés. Loin d'être marginale, cette réalité touche de plus en plus de personnes âgées au Québec, et l'Outaouais n'y échappe pas. **Les données les plus récentes du RSIQ montrent une hausse de 74 % de l'itinérance chez les 65 ans et plus depuis 2018.** Ce phénomène est amplifié par les effets persistants de la pandémie, l'inflation, la crise du logement, et l'isolement social.

Dans notre région, **les chiffres recueillis par le Gîte Ami sont alarmants. Entre avril et décembre 2024, les admissions ont presque doublé, atteignant 2 227 personnes, avec un taux d'occupation des refuges frôlant les 84 %.** Ce débordement a entraîné le refus de 263 personnes par manque de place. Derrière ces chiffres, ce sont des aînés fragilisés, souvent en mauvaise santé, confrontés à des conditions de vie indignes.

Les impacts sont multiples : accélération du déclin physique, détérioration de la santé mentale, isolement, et difficultés d'accès aux services essentiels. Près de 2 000 interventions en santé et plus de 1 300 en gestion de crises ont été effectuées par le Gîte Ami en moins d'un an. Ces situations démontrent le besoin urgent d'un accompagnement structuré et adapté.

Devant cette urgence, **la TCARO recommande des actions concrètes : la création de logements sociaux adaptés, des équipes mobiles spécialisées, un fonds d'urgence pour prévenir les évictions, et une meilleure coordination des services.** Ces solutions doivent s'inscrire dans une politique globale, durable et humaine.

La TCARO poursuivra son travail de mobilisation, en collaboration avec ses partenaires communautaires et institutionnels, pour faire en sorte que chaque aîné retrouve la dignité d'un chez-soi. L'itinérance n'est pas une fatalité. Ensemble, nous pouvons agir.

Pour un véritable virage vers le maintien à domicile: des solutions à notre portée

Le maintien à domicile est au cœur des préoccupations des personnes âgées de l'Outaouais. Trop souvent négligée, cette réalité est pourtant une condition essentielle au vieillissement digne et sécuritaire. Cette année, la TCARO a voulu aller plus loin dans ses recommandations, en mettant de l'avant des solutions concrètes pour répondre aux lacunes du système actuel.

La **première urgence** est d'améliorer l'accessibilité aux services de soutien à domicile. Actuellement, les délais d'attente s'étendent jusqu'à 18 mois, exposant les aînés à un déclin accéléré de leur santé. Il est impératif d'investir dans le recrutement et la rétention du personnel dédié à ces services. Des équipes mobiles, disponibles rapidement, permettraient d'assurer une prise en charge précoce, surtout en milieu rural.

Deuxièmement, il est essentiel de simplifier les programmes de soutien financier. L'actuel enchevêtrement administratif crée de la confusion, même pour les intervenants professionnels. Nous recommandons la création d'un guichet unique régional, intégré aux CLSC, où les aînés et leurs familles pourraient recevoir information, orientation et accompagnement pour accéder aux services et aux aides financières disponibles.

Troisièmement, la TCARO soutient la mise en place d'une stratégie régionale de maintien à domicile, arrimée à une planification budgétaire à long terme. Cette stratégie devrait inclure la bonification des heures de services à domicile, l'offre de soins de santé à domicile (infirmiers, ergothérapeutes, etc.) et la livraison de repas ou de soins d'hygiène, adaptés à la réalité de chaque aîné.

Quatrièmement, il faut soutenir davantage les proches aidants. Ils sont les piliers invisibles du maintien à domicile, souvent au détriment de leur propre santé. Un soutien financier direct, un droit au répit élargi et des services psychosociaux accessibles sont des mesures nécessaires pour les épauler durablement.

Enfin, la planification de ces services doit se faire en collaboration avec les aînés eux-mêmes, via leurs tables de concertation. Leur expérience, leur expertise du quotidien et leur connaissance du territoire sont des ressources précieuses pour concevoir des politiques ancrées dans la réalité.

Le maintien à domicile n'est pas un luxe, mais un droit. Avec une volonté politique forte, une meilleure coordination des ressources et une écoute réelle des besoins exprimés, nous pouvons transformer notre approche du vieillissement et bâtir une société plus inclusive et humaine.

Contribuer à la prise de décision sur le plan régional

La Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO) continue de jouer un rôle central dans l'élaboration des décisions régionales touchant les aînés, en tenant compte des réalités locales et en favorisant une coordination efficace entre les différents acteurs du milieu.

En 2024, la TCARO a renforcé ses partenariats stratégiques avec les municipalités, les réseaux de santé et les organismes communautaires.

Neuf rencontres ont été tenues avec des décideurs politiques et institutionnels, notamment avec les MRC de la Vallée-de-la-Gatineau, de la Petite-Nation et du Pontiac, ainsi qu'avec la Commission des aînés de la Ville de Gatineau.

Deux rencontres spécifiques ont permis d'évaluer les projets financés par les programmes QADA (Québec ami des aînés) et PNHA (programme Nouveaux Horizons pour les aînés), en collaboration avec le CISSS de l'Outaouais.

Ces échanges ont permis d'aborder des enjeux cruciaux tels que le logement, l'accessibilité et la maltraitance envers les aînés. La présence constante de représentants du CISSS de l'Outaouais à nos activités a favorisé une meilleure coordination des services et une compréhension partagée des besoins régionaux.

Dans le cadre de l'évaluation des projets QADA, la TCARO a analysé leur impact sur la qualité de vie des aînés et leur complémentarité avec d'autres initiatives locales. Ces analyses ont permis de formuler des recommandations concrètes pour maximiser les retombées positives à l'échelle régionale.

Par ailleurs, la TCARO a contribué activement à l'évaluation des projets soumis au programme PNHA, en s'assurant qu'ils répondent aux priorités identifiées par les aînés de l'Outaouais, notamment en matière de vieillissement actif. Des avis ont été émis pour appuyer ou bonifier les projets proposés.

Grâce à ces actions concertées, la TCARO continue d'assurer une cohérence entre les interventions locales et les orientations régionales, tout en plaçant les besoins des aînés au cœur des décisions.



Informez pour mieux mobiliser: les efforts de la TCARO pour rejoindre les aînés de l'Outaouais

L'un de nos mandats est de **diffuser de l'information claire, accessible et pertinente** à l'ensemble des personnes âgées de la région, ainsi qu'aux organismes et partenaires qui les accompagnent. Dans un contexte où l'accès à l'information est un enjeu majeur pour les aînés, nous avons mis en place des moyens de communication adaptés et efficaces pour rejoindre le plus grand nombre.

Parmi ces moyens, les réseaux sociaux jouent un rôle de plus en plus central. La **page Facebook** de la TCARO est mise à jour régulièrement avec des nouvelles régionales, des avis importants, des événements à venir et des campagnes de sensibilisation.

La TCARO procède également à des **envois massifs de courriels** plusieurs fois par mois à une large base de membres et d'organismes partenaires. Ces communications ciblées permettent de diffuser rapidement des informations urgentes ou spécifiques, comme des consultations, des appels à projets, ou des modifications dans les services aux aînés.

Enfin, notre **bulletin électronique mensuel** constitue, pour sa part, une source précieuse d'information et de veille communautaire. Accessible sur notre **site Web**, il regroupe des nouvelles régionales, des portraits d'organismes, des ressources utiles et les grandes orientations prises par la TCARO. Il reflète la diversité et la vitalité du milieu aîné en Outaouais.

Ces efforts de communication visent à outiller les aînés, briser l'isolement et favoriser la participation citoyenne. Nous croyons fermement qu'un aîné bien informé est un aîné mieux protégé, plus autonome et plus engagé. Nous invitons chaleureusement tous ceux et celles qui souhaitent rester informés à s'abonner à notre bulletin en **[communiquant avec nous](#)**.

Ensemble, continuons à faire circuler l'information pour bâtir une région plus inclusive et solidaire pour tous les aînés.

Le bulletin de la TCARO: un outil essentiel d'information pour les aînés de l'Outaouais

L'un des rôles de la TCARO est de favoriser la circulation de l'information auprès des aînés et des organismes qui les soutiennent. À cet égard, le bulletin électronique de la TCARO, accessible sur notre [site Web](#), constitue un outil précieux et dynamique pour rester informé des enjeux, des ressources et des activités qui touchent les personnes aînées dans notre région.

Le bulletin mensuel regroupe une foule d'informations pertinentes et utiles : nouvelles des membres, annonces de formations, événements communautaires, campagnes de sensibilisation, appels à la participation, projets inspirants, ainsi que les prises de position de la TCARO sur des enjeux clés comme le maintien à domicile, la proche aide ou l'itinérance des aînés. Ce bulletin agit comme un véritable carrefour régional de l'information pour toutes les personnes concernées par le bien-être et les droits des aînés.

La TCARO encourage activement les organismes membres, les partenaires et les citoyens engagés à partager leurs nouvelles, initiatives ou préoccupations pour que celles-ci soient relayées dans ce canal accessible et largement diffusé. En offrant cet espace de visibilité, la TCARO contribue non seulement à renforcer la communication entre les acteurs du milieu, mais aussi à valoriser le travail exceptionnel réalisé sur le terrain.

De plus, le bulletin reflète l'esprit même de la concertation : il donne la parole à une diversité de voix et tisse des liens entre les réalités rurales et urbaines de l'Outaouais. Il est un outil d'unité, de mobilisation et de reconnaissance.

Nous invitons chaleureusement toutes les personnes intéressées à s'abonner gratuitement au bulletin via notre site Web, et à en faire la promotion auprès de leur réseau. Ensemble, informons mieux pour agir plus efficacement.



Projet QADA: L'intergénérationnel fait des étincelles !

Suite aux impacts fulgurants découlant des rencontres avec les aînés dans le cadre du projet « Aînés d'exception », et à l'intérêt des aînés participants, la TCARO a mis sur pied ce nouveau projet qui vise à encourager la solidarité et le dialogue intergénérationnels, en plus de favoriser l'inclusion des aînés dans la vie sociale et culturelle de la communauté.

La réalisation de cette initiative d'envergure qui s'étend sur une période de deux ans est possible grâce à une contribution financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés (QADA).



Concrètement, avec la participation des 120 aînés d'exception, la TCARO souhaite créer des opportunités d'échanges, d'apprentissages mutuels, et de partages de parcours de vie avec les jeunes de 7 à 17 ans de l'Outaouais. Pour y parvenir, la TCARO souhaite organiser des activités intergénérationnelles dans un cadre scolaire, soit au niveau primaire et secondaire, et aussi dans un cadre plus récréatif en collaboration avec des maisons de jeunes et des centres communautaires.

Le projet qui a suscité un grand intérêt dans la communauté nous a mené à aller le présenter auprès de la Commission des aînés de la Ville de Gatineau, de la Commission du vivre-ensemble de la Ville de Gatineau, de la Commission jeunesse de la Ville de Gatineau, ainsi qu'auprès du Grand rassemblement de la Table de concertation pour de saines habitudes de vie en Outaouais qui avait pour thème l'intergénérationnel et l'aménagement de milieux de vie accessibles !



Projet QADA: L'intergénérationnel fait des étincelles ! (suite)

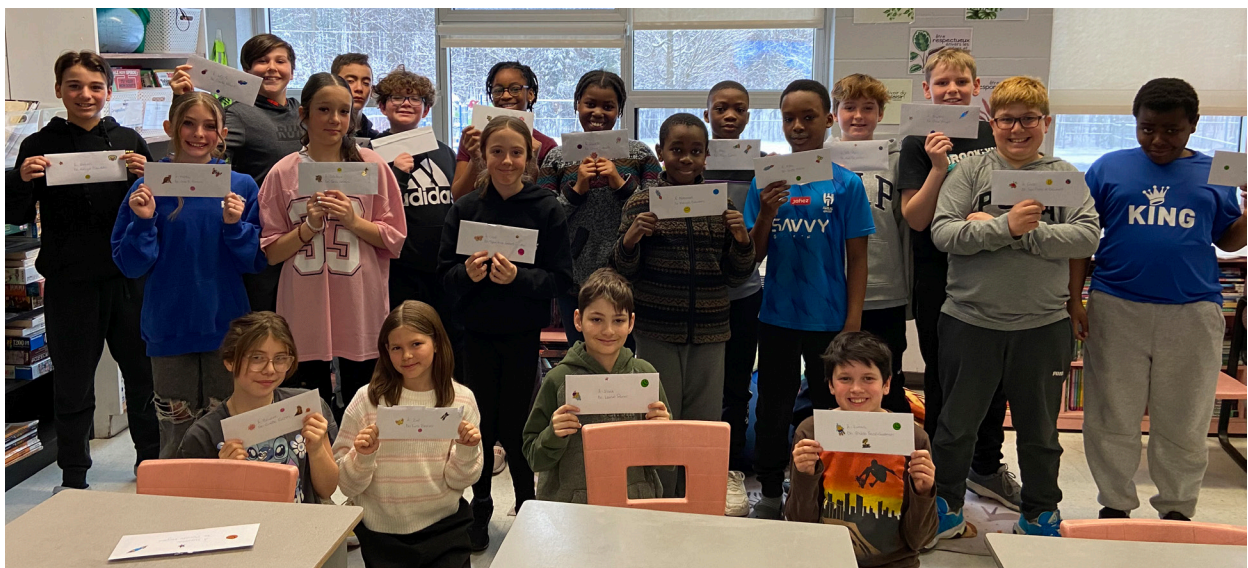
Dans la dernière année, plusieurs approches fructueuses ont permis d'organiser bon nombre d'activités et d'échanges intergénérationnels. Nous avons entre autres été à la rencontre des membres de la Commission jeunesse de la Ville de Gatineau, nous avons visité les étudiants de la Faculté des sciences sociales à l'université d'Ottawa dans le cadre de leur cours Familles, générations et travail social, et nous avons mis sur pied un projet de correspondance avec les élèves de 5e année de l'école du Bois Joli.

Une chose est certaine, le projet L'intergénérationnel fait des étincelles! ne passe pas inaperçu. Tous ceux et celles qui y ont collaboré de près ou de loin, ou qui ont participé à l'une des activités sont unanimes: ils ont adoré leur expérience! Les jeunes ont démontré un vif intérêt pour ces rencontres, une belle curiosité lors de leurs échanges et une grande reconnaissance pour cette opportunité unique. Quant aux aînés, lorsque l'invitation leur a été lancée, ils ont démontré un grand enthousiasme et n'ont pas hésité à s'engager. Leur désir de connecter avec les jeunes, de partager leurs expériences, et de tisser des liens durables avec eux étaient palpables.

Au cours de la dernière année, la TCARO a eu le privilège d'assister à des moments magiques lors des échanges entre les aînés et les jeunes, et il y a définitivement eu de nombreuses étincelles.

Voilà donc un projet original qui permet entre autres de favoriser la bientraitance, de promouvoir le vieillissement actif, de favoriser l'inclusion des aînés dans la vie sociale et culturelle de la communauté, et de sensibiliser la population à l'importance du rapprochement entre les générations.

Restez à l'affût, beaucoup d'autres étincelles sont à venir jusqu'en 2026 !



Projet PNHA: une initiative régionale structurante

Cette année, La TCARO a orchestré une campagne majeure de sensibilisation pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées, un enjeu préoccupant dans la région. Grâce à une subvention de 16 000 \$ du gouvernement du Canada, nous avons développé une initiative qui a touché l'ensemble de l'Outaouais, même les régions plus éloignées.

Cette campagne visait à sensibiliser la population aux sept types de maltraitance, à outiller les aînés pour reconnaître et dénoncer ces situations, mobiliser les acteurs locaux, et promouvoir des actions de bientraitance dans notre communauté.

Nous avons établi des collaborations stratégiques avec Intervention SAVA, le CISSS de l'Outaouais (DQEPE et Direction de santé publique), la Table régionale pour contrer la maltraitance, les Tables locales d'aînés, les organisateurs communautaires et les ITMAV. Ces partenariats ont été essentiels pour maximiser notre impact et assurer la pérennité de l'initiative.

Parmi nos réalisations concrètes, soulignons le développement d'outils de sensibilisation (2 500 signets, 20 000 napperons, 1 000 stylos avec messages, 500 loupes et

500 porte-cartes de guichet) conçus avec une attention particulière à l'accessibilité. Nous avons également agi à titre de porteur de dossier dans l'organisation d'une marche le 15 juin qui a attiré une centaine d'aînés et leurs familles.

Notre tournée régionale a inclus des kiosques au Salon FADOQ de l'Outaouais, au Grand Rendez-vous des aînés, ainsi que dans la Ville de Gatineau et dans chacune des MRC (Pontiac, Vallée-de-la-Gatineau, Collines-de-l'Outaouais, Papineau). Au total, ces activités ont rejoint directement près de 3 000 personnes, dont 2 500 aînés.

Les retombées sont très significatives : meilleure reconnaissance des signes de maltraitance, connaissance accrue des ressources disponibles comme la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (LAMAA) et le SAVA, et sensibilisation générale aux actions de bientraitance. Plusieurs aînés qui ne se croyaient pas concernés ont pris conscience de l'importance de la vigilance collective et de la dénonciation.

La TCARO poursuivra son engagement en formant de nouveaux ambassadeurs et en maintenant cette dynamique régionale de lutte contre la maltraitance envers les aînés.





FAVORISONS LA
BIENTRAITANCE
EN PLAÇANT LA
PERSONNE ÂÎNÉE
AU CENTRE DES
ACTIONS !

Lutter contre la
maltraitance
un appel à la fois



Ligne Aide
Maltraitance
Adultes Âînés

1-888-489-2287

lignemaltraitance.ca



JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE
CONTRE LA MALTRAITANCE
DES PERSONNES ÂÎNÉES

15 juin

Votre
gouvernement

Québec



Faits saillants

PROGRAMME QUÉBEC AMI DES ÂÎNÉS (QADA)



Ce programme 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 des personnes âgées, pour leur permettre de rester chez elles le plus longtemps possible. Ce programme vise également à favoriser la participation des personnes âgées au développement social, économique et culturel de leur communauté.

À l'automne 2024, le comité d'évaluation de la TCARO a analysé 4 projets provenant de différents organismes de l'Outaouais, pour ensuite donner ses recommandations.

PROGRAMME NOUVEAUX HORIZONS POUR LES ÂÎNÉS



Le programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA) est un programme fédéral de subventions et de contributions. Il offre un soutien financier pour la réalisation de projets ayant une influence positive sur la vie des aînés et dans leur collectivité. Chaque année, la TCARO est mandatée pour fournir des avis qualitatifs des demandes de projet reçues de la part des différents organismes de l'Outaouais.

À l'automne 2024, le comité d'évaluation a traité 24 projets, tout aussi intéressants les uns que les autres, pour ensuite faire ses recommandations aux responsables du programme.

EMPLOIS D'ÉTÉ CANADA



La TCARO a participé pour une 7^e année consécutive au programme Emplois d'été Canada. 16 postes d'animateurs d'activités pour personnes âgées ont été octroyés et répartis dans les 11 CHSLD de l'Outaouais. Les jeunes embauchés avaient pour tâche principale l'organisation d'activités intergénérationnelles.

Ce projet, géré conjointement avec le CISSS de l'Outaouais, apporte beaucoup de retombées positives tant pour les jeunes que pour les aînés qui les côtoient. Outre son volet intergénérationnel, il contribue entre autres à réduire les stéréotypes concernant les aînés et donne l'occasion aux jeunes d'être mieux informé sur l'âgisme. Il permet également de divertir et de stimuler davantage les résidents en plus d'accroître leurs occasions, de socialiser et de briser l'isolement.



Journée internationale des aînés (JIA)

Le 1er octobre 2024, la TCARO a fait rayonner les aînés de l'Outaouais dans le cadre de la Journée internationale des aînés. **Sous le thème « Nous, les aînés! »**, plusieurs outils de promotion et de sensibilisation ont été développés par le comité provincial mis en place pour l'occasion, dont une vidéo mettant en vedette les deux porte-paroles, soit le couple formé de Marie Tifo et Pierre Curzi, tous deux comédiens bien connus dans la sphère québécoise.

La thématique de cette édition visait à souligner la fierté qui devrait accompagner le vieillissement et à mettre l'accent sur l'importance des aînés à la collectivité en tant que groupe hétérogène qui contribue de mille et une façons à leurs entourages et communautés.

À nouveau cette année, une grande variété d'activités ont été proposées sur tout le territoire de l'Outaouais. Du Pontiac, jusqu'à Papineau, en passant par la Vallée-de-la-Gatineau, les Collines-de-l'Outaouais et Gatineau, les tables locales d'aînés et les organismes œuvrant auprès des aînés ont célébré à leur façon, cette journée bien spéciale. Pour sa part, la TCARO s'est assurée de faire la promotion de toutes ces initiatives dans son réseau afin d'honorer les aînés ainsi que leurs contributions à la société.



Prix Hommage Aînés 2024



Les Prix Hommage Aînés sont organisés annuellement par le gouvernement du Québec dans le but de souligner la contribution exceptionnelle d'une personne âgée de chaque région.

Les récipiendaires se sont tous démarqués par leur apport à la collectivité, qui a notamment favorisé le mieux-être des aînés et leur participation à la vie de la communauté dont ils font partie.

RÉCIPIENDAIRE POUR L'OUTAOUAIS : MME LISE SINCENNES-DUFOUR

Lise Sincennes-Dufour est impliquée dans sa communauté depuis plus de 40 ans. Membre du Club des bons amis de Masham depuis au moins 30 ans, elle a occupé plusieurs rôles au sein du conseil d'administration depuis 2011, notamment la présidence depuis 2 ans. Elle met tout en œuvre pour assurer une saine gestion du Club et le bon fonctionnement du conseil d'administration et de toutes les activités.

De plus, madame Sincennes est bénévole au sein de la Paroisse Ste-Cécile et pour le Centre d'hébergement et de soins de longue durée de la communauté. Elle est aussi impliquée avec le Cercle des fermières de La Pêche, en plus de contribuer à faire connaître les initiatives et les services de l'organisme Services aux aînés des collines.

Madame Sincennes-Dufour est une leader inspirante par son ouverture sur les nouvelles tendances, les nouvelles générations et la nouvelle technologie. Son énergie positive et sa bonne humeur font en sorte que chaque moment en sa compagnie est mémorable.

C'est avec une grande fierté que la TCARO a accompagné Mme Lise Sincennes-Dufour alors qu'elle a reçu le Prix Hommage Aînés pour l'Outaouais des mains de Sonia Bélanger, ministre responsable des Aînés, le 5 novembre dernier, à Québec.



TOUTES NOS FÉLICITATIONS
À MME SINCENNES-DUFOUR
POUR CETTE HONNEUR
GRANDEMENT MÉRITÉ !

Hommage aux aînés bénévoles de l'Outaouais

Le 8 octobre dernier, la TCARO a de nouveau déroulé le tapis rouge au Domaine de l'Ange-Gardien afin de rendre hommage à sept aînés de la région pour leur implication bénévole exemplaire et pour leur contribution au mieux-être de leur communauté.

Pour l'occasion, la TCARO a accueilli une cinquantaine d'invités, dont plusieurs membres du conseil d'administration qui ont tenu à se déplacer pour reconnaître les bénévoles à l'honneur. Au programme : allocutions d'intervenants ayant à cœur les aînés, remise des trophées, dîner et prestation musicale par la maîtresse de cérémonie, Valérie Cormier.

Une belle activité qui s'est déroulée dans une ambiance chaleureuse et glamour dont tous garderont un souvenir mémorable.



Les membres du conseil d'administration présents, de gauche à droite: Diane Dupéré, présidente de l'AQRP Outaouais, Marc-André Plouffe, directeur général de la FADOQ Outaouais, Gisèle Bisson, présidente de l'ARO, Robert Leduc, président de la TCARO et Denis Gervais, président de Services aux aînés des collines



Robert Leduc, président de la TCARO



Valérie Cormier, maîtresse de cérémonie Animatrice à Gatineau.TV, et reporter à la circulation pour Rouge 94,9 et Énergie 104,1



Diane Dupéré, secrétaire du conseil d'administration de la TCARO et présidente de l'AQRP Outaouais



Frère Réjean Gadouas
(Banque Alimentaire Services Entraide - BASE)



Gaétan Guindon
(Table de développement sociale
de la Vallée-de-la-Gatineau)



Jacques Gauvin
(Association québécoise des retraité(e)s des
secteurs public et parapublic
(AQR) - Outaouais)



Lise Sincennes-Dufour
(Club des bons amis de Masham)



Maria Misiano Cesario
(FADOQ Outaouais)



Marie Régnier
(Académie des retraités de l'Outaouais)



René Thibault
(Association québécoise des retraité(e)s
des secteurs public et parapublic (AQR) -
Outaouais)

**Félicitations aux aînés
honorés et merci aux
organismes qui ont soumis
leurs candidatures !**



Comités

Comités de la TCARO	Membres
1. Enjeux prioritaires	Responsable : Marc P. Desjardins Membres : Robert Leduc, Lise A. Romain, Gisèle Bisson, Ginette Rochon, Donald Déry, Lorraine Normand Charbonneau, Gaétan Guindon et Patricia Gougeon
2. Soutien à la gouvernance stratégique	Responsable : Robert Leduc Membres : Marc P. Desjardins, Donald Déry et Patricia Gougeon
3. Reconnaissance des bénévoles	Responsable : Marc P. Desjardins Membres : Gisèle Bisson, Denis Gervais, Donald Déry et Robert Leduc
5. Évaluation du directeur général	Responsable : Robert Leduc

Comités en lien avec le palier provincial

	Représentants
6. Conférences des Tables régionales de concertation des aînés du Québec	Robert Leduc
7. Table de concertation régionale pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées	Patricia Gougeon et un poste vacant
8. La direction D-SAPA est scindée en deux (2) unités : <ul style="list-style-type: none"> • Direction du soutien à domicile, de la déficience et de la réadaptation (DSADDR), Stéphanie Legault et • Direction du soutien à l'autonomie des personnes âgées – Hébergement, Olivier Dion 	Robert Leduc (Ginette Rochon - remplaçante)
9. Comité d'excellence - Soutien à l'autonomie des personnes âgées de l'Outaouais – SAPA du CISSS de l'Outaouais	Robert Leduc

Comités en lien avec d'autres programmes gouvernementaux

	Représentants
10. Programme Nouveaux Horizons pour aînés (PNHA) Évaluation des projets soumis	Ginette Rochon, Sylvain Brousseau, Robert Leduc, Richard Gratton, Pierre Gendron, et Patricia Gougeon
11. Programme Québec ami des aînés (QADA) Évaluation des projets soumis	Ginette Rochon, Sylvain Brousseau, Robert Leduc, Richard Gratton, Pierre Gendron, et Patricia Gougeon

Message de bienvenue aux nouveaux membres de la TCARO

En 2024-2025, la Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO) a eu le plaisir d'accueillir deux nouveaux membres au sein de son réseau : **Parkinson Outaouais et Albatros Gatineau - La Lièvre**. Leur arrivée enrichit notre concertation régionale et reflète la diversité des besoins et des ressources en soutien aux personnes âgées dans notre région.



Parkinson Outaouais est un organisme communautaire voué à l'amélioration de la qualité de vie des personnes vivant avec la maladie de Parkinson ainsi que de leurs proches. L'organisme offre de l'information, du soutien psychosocial, des groupes de partage, des conférences et des activités physiques adaptées. Par sa présence active, Parkinson Outaouais contribue à briser l'isolement, à renforcer l'autonomie et à mieux outiller les familles face aux défis d'une maladie neurodégénérative qui touche de plus en plus d'aînés.



Albatros Gatineau - La Lièvre, est un organisme de la région qui se consacre à l'accompagnement des personnes en fin de vie et à leur entourage. L'organisme offre une formation reconnue en accompagnement palliatif ainsi que des services de présence, d'écoute et de répit aux personnes gravement malades. Il joue un rôle fondamental en humanisant la fin de vie, en soutenant les proches aidants et en favorisant une culture de compassion dans nos communautés.

Nous nous réjouissons de pouvoir compter sur leur expertise, leur engagement et leur sensibilité dans nos travaux collectifs. Ensemble, nous pourrions mieux répondre aux réalités vécues par les personnes âgées, qu'elles soient en perte d'autonomie, atteintes d'une maladie chronique ou vivant une fin de vie.

Bienvenue à **Parkinson Outaouais et Albatros Gatineau - La Lièvre** au sein de la grande famille de la TCARO ! Votre présence marque une étape importante dans le renforcement de notre solidarité régionale.

Invitation à devenir membre de la TCARO: unissons nos forces pour mieux servir les aînés de l'Outaouais

La Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO) est un lieu privilégié de dialogue, de mobilisation et d'action collective pour améliorer les conditions de vie des personnes âgées de la région. Chaque année, de nouveaux organismes se joignent à nous pour faire entendre leur voix, partager leur expertise et bâtir ensemble un Outaouais plus inclusif, solidaire et respectueux du vieillissement.

Nous lançons aujourd'hui un appel à tous les organismes communautaires ou régionaux sans but lucratif qui offrent des services à la population âgée ou retraitée sur une majorité du territoire de l'Outaouais. Si votre organisation partage nos objectifs et souhaite participer activement à nos activités et à nos représentations, nous vous invitons à soumettre une demande pour devenir membre organisme de la TCARO.

Être membre, c'est bien plus qu'un statut : c'est participer à une voix collective forte, contribuer aux réflexions régionales, être au courant des enjeux prioritaires, diffuser vos services auprès d'un large réseau, et accéder à des outils de communication comme notre bulletin électronique et nos envois ciblés. C'est aussi prendre part aux

assemblées générales, proposer des idées, participer aux consultations et, si désiré, siéger au conseil d'administration.

L'admission des membres se fait conformément aux normes établies par notre conseil d'administration. Il suffit de soumettre une demande formelle, accompagnée d'une lettre de créance désignant la personne qui représentera l'organisme aux assemblées de la TCARO. Cette personne pourra également poser sa candidature comme administratrice ou administrateur.

En devenant membre, vous contribuez à renforcer notre réseau, à faire rayonner vos services et à enrichir les débats sur des sujets fondamentaux tels que le maintien à domicile, la proche aidance, l'inclusion sociale et bien d'autres.

Pour plus d'information ou pour déposer une demande d'adhésion, n'hésitez pas à nous contacter via [notre site Web](#) ou [par courriel](#).

Ensemble, continuons à faire une différence concrète dans la vie de nos aînés.

Dates de rencontres des comités en 2024-2025

Assemblée générale annuelle

2 juin 2025 à 10 h

Hommage annuel aux bénévoles

8 octobre 2024 à 11 h

Conseil d'administration

23 septembre 2024 à 10 h

28 octobre 2024 à 10 h

9 décembre 2024 à 10 h

3 février 2025 à 10 h

31 mars 2025 à 10 h

28 avril 2025, à 10 h

2 juin 2025 à 9 h

Forum annuel

16 avril 2025

Comité de vérification et des finances

Au besoin

Communications et interventions publiques

Au besoin

Comité des enjeux

26 septembre 2024 à 10 h

17 octobre 2024 à 10 h

23 janvier 2025 à 10 h

13 mars 2025 à 10 h

Comité de gouvernance

23 octobre 2024 à 10 h

20 novembre 2024 à 10 h

Comité de reconnaissance des bénévoles

27 mai 2025 à 10 h

Comité – Évaluation des projets Nouveaux Horizons (PNHA)

23 octobre 2024 à 9 h

Comité – Évaluation des projets Québec Amis des aînés (QADA)

16 octobre 2024 à 9 h

Comité du bulletin - Par et Pour les aînés

Au besoin



Orientations

Les orientations pour lesquelles la TCARO a été constituée sont les suivantes :

- Favoriser la concertation entre les organismes qui œuvrent auprès des aînés et retraités de la région administrative 07 du Québec, et veiller à leur bien-être et à la sauvegarde de leurs intérêts ;
- Favoriser la création de Tables locales dans les MRC et la Ville de Gatineau ;
- Propager l'information qui touche l'ensemble des aînés et retraités de la région de l'Outaouais ;
- Servir de point de ralliement pour les organismes qui œuvrent auprès des aînés et des retraités de la région administrative 07 du Québec ;
- Être le porte-parole et interlocuteur régional pour toutes questions qui touchent les aînés et les retraités de la région administrative 07 du Québec ;
- Favoriser et susciter des actions visant l'amélioration des conditions de vie des aînés et retraités ;
- Promouvoir la participation des aînés et des retraités à la vie collective ;
- Contribuer à faire connaître l'apport économique des aînés et des retraités dans la région ;
- Favoriser les échanges intergénérationnels ;
- Reconnaître chaque année le bénévolat fait par les membres des associations et organisations qui la constituent.



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais



180, boulevard Mont-Bleu
Suite 200, Gatineau, QC
J8Z 3J5



administration@tcaro.org



819 771-8391 poste 319



tcaro.org