



TABLE DE CONCERTATION
DES AÎNÉS
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES
Pour le mieux-être des aînés



Au fil des jours...

BULLETIN

Avril 2020

ÇA VA BIEN ALLER

L'expression « Ça va bien aller » de même que l'arc-en-ciel, son visuel, se sont répandus à la vitesse de l'éclair. Partout dans les rues, des résidences affichent sur leur porte et dans leurs fenêtres des dessins ou la reproduction de la phrase letmotiv. Les enfants ont été mis à contribution pour propager ce message positif. L'arc-en-ciel arrive après la pluie, après le mauvais temps. C'est un signe d'amélioration. Cela vaut également pour la suite de la COVID-19. L'espérance et la confiance doivent être de mise. Voici le dessin de Floriane.



LE RESPECT DES RECOMMANDATIONS – UN IMPÉRATIF ISSU DU BON SENS

Pour le mieux-être des aînés, les membres du Comité exécutif de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA) **RAPPELLENT AUX PERSONNES DE 70 ANS ET PLUS DE RESPECTER LES RECOMMANDATIONS DES SERVICES DE SANTÉ**. Il en est de même pour les moins de 70 ans qui sont en fragilisation.

Les personnes âgées sont les plus vulnérables à la COVID-19. Nous vous SUPPLIONS d'éviter de tenir des activités de groupes, d'éviter de vous présenter dans certains lieux y compris les épiceries, etc. Il en va de votre santé. Il en va de votre vie, bien sûr, mais aussi de celle de vos amis et de vos proches. TOUS LES GESTES DE PRÉVENTION COMPTENT.

Les autorités de la santé, les élus nationaux et municipaux, les organismes de services aux aînés et les organismes d'aînés vous demandent de suivre les recommandations par prévention.

« Envoyez à maison! » Moi, je le fais !

La transmission communautaire soutenue est-elle en action dans nos milieux ?

Si oui, il se pourrait que le nombre de cas augmente.

IL FAUT DONC REDOUBLER DE PRUDENCE ET RESPECTER LES CONSIGNES.

La Semaine de l'action bénévole 2020 se tiendra du 19 au 25 avril sous le thème BÉNÉVOLER C'EST CHIC!

Pour la Semaine de l'action bénévole 2020, la Fédération des centres d'action bénévole du Québec désire montrer le côté chic du bénévolat. Par chic, on entend l'élégance des bénévoles où leurs gestes sont empreints de courtoisie et de bonté. Chic où les bénévoles sont gracieux en donnant sans rien attendre en retour. Chic dans le sens de généreux comme dans l'expression « Un chic type, une chic fille ». Chic en marquant le plaisir, la satisfaction que les bénévoles ressentent en posant leur geste de don de soi. La Semaine de l'action bénévole est l'occasion de célébrer et de reconnaître nos bénévoles. Profitons-en pour le faire chiquement puisque les bénévoles le méritent!

Tout comme le nœud papillon, l'action bénévole ne se démode jamais et elle est accessible à tous : jeunes, aînés, hommes, femmes, enfants de toutes origines, de tous les milieux et de toutes les communautés. Les quatre carrés de couleur formant un plus grand carré témoignent de la force de s'unir autour de l'action bénévole et de l'esprit de groupe dégagés par les bénévoles. Le plus grand carré quant à lui souligne la stabilité et la solidité des communautés issues des actions quotidiennes des bénévoles qui y œuvrent.



À chacun son style de bénévolat, telle est la force de l'action bénévole et de ses acteurs. À vous de trouver votre style!

Source : Fédération des centres d'action bénévole du Québec

LE BÉNÉVOLAT EN MUTATION

Le 15 janvier dernier, la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA) interpellait les quatre Centres d'action bénévole de la région en vue d'un échange sur l'avenir du bénévolat. « Nous vivons une crise du bénévolat que l'on sous-estime, probablement par le fait qu'elle est amplifiée par une pénurie de main-d'œuvre. Problème insidieux qui conduira à rendre le recrutement et la rétention de plus en plus difficiles. Le transport accompagnement est un bel exemple. L'étendue de certains territoires d'organismes augmente la difficulté de recrutement ».

Il a été convenu de prendre du recul, un temps de réflexion afin de documenter ces appréhensions et de convenir de ce que l'on entend par « bénévolat », « engagement social ». Ce sera donc à suivre.

La COVID-19 est venue accélérer le processus. Nombreuses sont les personnes aînées qui font du bénévolat. Le confinement a donc affecté les organismes au niveau des ressources humaines. Heureusement, l'appel du premier ministre a été entendu. Cependant la tâche des organismes n'est pas simple concernant la gestion de ces nouveaux bénévoles. Il faut dire que les Centres d'action bénévole et Centraide pourront accorder un support financier aux organismes mais il y a des délais.

MERCI AUX BÉNÉVOLES QUI CONTINUENT DE RENDRE DES SERVICES

LE GUIDE DE L'AUTOSOINS DU MSSS – OUTIL À CONSULTER

Le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS) a publié sur son site Web un « Guide autosoins - COVID-19 (édition révisée) » de 24 pages en date du 30 mars 2020.

Le Guide autosoins a pour but d'aider chaque personne à prendre les meilleures décisions possible pour sa santé et celle de ses proches durant la pandémie de COVID-19. Il permet plus spécifiquement de connaître les meilleurs moyens de se protéger de la COVID-19, de prendre soin de soi ou de donner les soins de base à son entourage et de savoir où et quand consulter si l'on a besoin de soins de services. Pour y accéder tapez www.msss.gouv.qc.ca puis publications ou entrez sur votre moteur de recherche *Guide autosoins*.



PRENDRE SOIN DE NOUS EN CHAUDIÈRE-APPALACHES – CISSS-CA

Je prends soin de moi, tu prends soin de toi, nous prenons soin de nous!

La COVID-19 bouscule nos habitudes de vie. Il est normal que certaines personnes puissent se sentir plus stressées qu'à l'habitude. Pour être bien équipé pour affronter ce contexte exceptionnel, voici quelques repères et liens utiles. Le site Web <https://www.cisssca.com/index.php?id=3033> présente des conseils intéressants.



Si l'anxiété persiste et qu'elle vous empêche de fonctionner, on peut, sur le site, cliquer sur :

[Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19.](#)

LE CAB DE BELLECHASSE-LÉVIS-LOTBINIÈRE EST DEVENU « CONVERGENCE ACTION-BÉNÉVOLE »

Le Centre d'action bénévole Bellechasse-Lévis-Lotbinière renouvelle son image de marque. Ce nom exprime en un seul mot la volonté de travailler ensemble pour la communauté.

Convergence
action bénévole

Espoir cancer
Soutien à domicile
Tel-Écoute du Littoral
Info-références sociales 211
Soutien aux organisations

Convergence est un mot simple, mais efficace. Action bénévole en sous-signature rappelle la mission première de l'organisation.

REMISE DES MÉDAILLES DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR DU QUÉBEC 2020

Veuillez prendre note que dans le respect des directives gouvernementales exceptionnelles visant à contrôler la propagation du COVID-19, nous avons dû, à notre grand regret, prendre la décision d'annuler les cérémonies de remise de la Médaille du lieutenant-gouverneur prévues. Ainsi, la cérémonie de remise des médailles pour la région Chaudière-Appalaches qui devait se tenir au Collège de Lévis, le dimanche 3 mai à 14 h est annulée.

Les récipiendaires seront informés individuellement de même que toutes les personnes et organisations impliquées dans ces cérémonies de la situation et des mesures prises.

Pour des questions urgentes relatives aux cérémonies de remise de la Médaille du lieutenant-gouverneur, il faut contacter le 418 643-5385 ou 1 866 791-0766.



*L'hon. J. Michel Doyon,
lieutenant-gouverneur du
Québec*

UNE NOUVELLE CONVENTION FINANCIÈRE POUR LE TRAVAIL DE MILIEU AUPRÈS DES ÂÎNÉS

En fin de mars, les organismes porteurs de projet **Initiative de travail de milieu auprès des aînés vulnérables** (ITMAV) ont reçu un avis concernant la prochaine convention financière. Cet avis, de la part de M^{me} Brigitte Dufort, directrice de la Direction de la bientraitance et de la lutte contre la maltraitance et l'isolement social au Secrétariat aux aînés comportait une bonne nouvelle soit une convention de 2 ans, soit d'avril 2020 au 31 mars 2022. On y retrouve une augmentation de la subvention pour 2020-2021 et une augmentation supplémentaire pour 2021-2022. Il faut dire que, depuis 2016, le montant de la subvention était resté le même.

Comme d'autres instances, la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA) avait fait des recommandations en ce sens dans son mémoire intitulé¹ « **Le travail de milieu auprès des aînés vulnérables, un service essentiel...** ». En voici un extrait:

RECOMMANDATION # 6

La Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches demande que les décideurs contribuent à améliorer les conditions d'exercice du travail de milieu auprès des aînés vulnérables et à favoriser l'accès à ce service de proximité.

L'expression de recommandations de diverses sources aura donc porté fruit.

¹ Grégoire, Maurice et al (2018). Le travail de milieu auprès des aînés vulnérables, un service essentiel..., Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches 2018, 58 pages.

UN TEXTE DE CIRCONSTANCE : « ET J'ALLAIS DE L'AVANT... »

Par Nicole Cloutier (extrait de la publication « Prête-moi ta plume » AREQ-Amiante 2003)

*Et j'allais de l'avant,
Naïve, confiante,
En amour avec toute la Terre,
La tête haute,
Le pas alerte:
La vie pouvait compter sur moi.*

*

*Un pas,
L'un après l'autre
Des milliers de pas
Assurés, rassurants.
Toujours plus loin,
Encore plus haut:
Le ciel comme limite
Baignée dans l'infini du bonheur.*

*

*Mais
Aujourd'hui
Le pas hésitant
À bout de souffle
Le cœur en écharpe:
J'ai mal à la confiance,*

*Je doute de l'avenir
Bascule de la vie
Limites de mon être
Mirages de l'idéal
Désespérances des rêves
Doutes insidieux*

*

*Mon cœur flanche
Ma tête éclate
Pour endormir
révolte,
peine,
désarroi.
Le pas esseulé.*

*

*Puis-je espérer
renouement
harmonie
Reconnectée avec tout l'univers?*

*

*Comment
Percevoir les clins d'œil de la vie*

*Craquelant le marbre du quotidien
Pour,
Neuve,
Embrasser l'espérance
Endormie
Dans le coffre des rêves?*

*

*Pourtant,
Au creux de mon être,
Bonté du baume,
Frôlement d'aile
Goût du bonheur
Retrouvé
Renouvelé.
J'accueille ta main d'amour
Qui, tendrement,
Touche la mienne
Et accompagne mon pas.*

Les Tables locales et les organismes membres sont invités à nous faire connaître leurs activités. Ces activités doivent être offertes à la population en général ou à plusieurs organismes. Il s'agit simplement d'en informer la Table.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE

Production : Maurice Grégoire; correction : Martine Lessard; diffusion : Martine Lessard



Table de concertation des aînés
de Chaudière-Appalaches
5501, rue Saint-Georges,
Lévis (Québec) G6V 4M7

Téléphone : 418 833-5678, poste 105
sans frais : 1 877 533-5678
tableainesca12@gmail.com
www.tabledesainesca.wordpress.com