



*Au fil des jours...*

## BULLETIN

Avril 2022

### SUIVI DES AVIS DE LA TABLE

Les Avis réalisés à partir de la Rencontre de concertation tenue le 23 novembre 2021 ont été distribués. À ce moment cinq sujets ont été abordés : soins à domicile, pauvreté, isolement, âgisme et transport. Ces enjeux continuent à mobiliser la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA). Les Avis sont disponibles en version intégrale et en version synthèse sur le site Web de la Table : [www.tableainesca12@gmail.com](mailto:www.tableainesca12@gmail.com).

**Les organismes et les municipalités qui souhaitent donner plus de poids aux démarches proposées sont invités à faire parvenir à la Table des résolutions d'appui à des recommandations ou à un ensemble de recommandations.**

Ce travail de concertation a été un levier exceptionnel pour soulever les enjeux des ainés de la région, donner un poids politique aux préoccupations et surtout proposer des pistes de solutions. D'ici le milieu de juin, la TCA-CA poursuivra son mandat en assurant une vigie des retombées et aussi des rappels auprès des acteurs concernés et décideurs pour la mise en œuvre d'actions concrètes liées aux recommandations.

Dès qu'un changement s'annonce ou qu'une nouvelle mesure est introduite dans les sens des recommandations, la Table se fait un devoir de publiciser ces avancées via bulletins et infolettres. Ainsi « Familles branchées » a fait l'objet d'annonce de la part du Gouvernement du Canada et des changements ont été apportés concernant la santé des conducteurs, en ce qui a trait au volet évaluation médicale de l'aptitude à conduire des conductrices et conducteurs âgés de 75 ans pour la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) (Infolettre du 6 avril 2022).

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE LE 21 JUIN 2022

En effet, la Table de concertation des aînés tiendra son assemblée générale annuelle (AGA) le mercredi 21 juin 2022 à la Maison des aînés de Lévis au 10, rue Giguère à Lévis (G6V 1N6). **Nous invitons les organisations ne sont pas membre à le devenir en complétant le formulaire 2022-2023 que l'on trouve à l'ANNEXE 1. Il n'y a pas de frais pour être membre de la TCA-CA.** Pour savoir si vous êtes membre, communiquez avec la Table.

Devenir MEMBRE c'est choisir de faire partie d'un groupe afin de constituer une force, d'être associé à un mouvement, d'être solidaire en vue de mieux réaliser nos missions axées sur la qualité de vie des personnes aînées. Être membre, c'est également appartenir à un réseau dynamique et efficace d'informations et de considérations pour le mieux-être des aînés.

## SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE: DU 24 AU 30 AVRIL 2022



### Bénévoler change la vie!

Chaque année, la Semaine de l'action bénévole se tient en avril. Cette année ce sera du 24 au 30 avril. La Semaine de l'action bénévole devient l'occasion toute désignée pour rendre hommage et remercier les nombreux bénévoles qui jouent un rôle dans nos vies. C'est également un moment de se conscientiser aux bienfaits du bénévolat. Vous trouverez à l'ANNEXE 2, une page sur les bienfaits du bénévolat.

La région de Chaudière-Appalaches bénéficie des services de quatre Centres d'action bénévole (CAB) :

<b>Convergence Action bénévole</b>	10, rue Giguère, Lévis, QC G6V 1N6 418 838-4094 ou 1 877 747-4094 <a href="mailto:info@benevoleenaction.com">info@benevoleenaction.com</a>
<b>Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin</b>	135, rue Ste-Christine suite 302, Saint-Joseph-de-Beauce, QC G0S 2V0 418 397-0135 <a href="mailto:reception@cabbe.org">reception@cabbe.org</a>
<b>Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet</b>	25, Blvd Taché O. #101, Montmagny, QC G5V 2Z9 418 248-7242 ou 1-855-248-2322 <a href="mailto:info@cabml.ca">info@cabml.ca</a>
<b>Centre d'action bénévole Concer''action Beaulac-Garthby</b>	9, rue de la Chapelle Beaulac-Garthby, QC G0Y 1B0, Canada 418 458-2737 <a href="mailto:concert-action@sogetel.net">concert-action@sogetel.net</a>

Considérant les enjeux de l'avenir du bénévolat, permettez que la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches vous dise son appréciation des services que vous offrez ainsi que du travail que vous accomplissez dans la promotion du bénévolat, dans les opportunités de bénévolat que vous offrez ainsi que de la valorisation de la contribution des personnes aînées. Merci.

## DERNIER APPEL DE CANDIDATURES - PRIX HOMMAGE AÎNÉS 2022

Vous n'avez pas encore fait parvenir la candidature, il vous reste jusqu'au 29 avril. Il ne faut pas manquer cette belle occasion de mettre en valeur la contribution bénévole d'un ainé. Les Prix Hommage Aînés sont organisés annuellement par le gouvernement du Québec, dans le but de souligner la contribution exceptionnelle de personnes aînées. Cet apport à la collectivité doit notamment favoriser le mieux-être des aînés et leur participation à la vie de la communauté dont ils font partie.



La TCA-CA a le projet de faire une remise officielle des Prix Hommage Aînés de 2020, 2021 et 2022 à la suite de l'Assemblée générale annuelle qui se tiendra le 21 juin 2022 à la Maison des aînés de Lévis. Le formulaire de même que les Renseignements généraux sont disponibles sur le site Web de la Table ou auprès du secrétaire de la TCA-CA, Maurice Grégoire.

## MALTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉS : 4<sup>e</sup> SÉRIE DE CAPSULES DU CISSS-CA

Nous voici à la capsule vidéo 4 de 5 qui fait partie intégrante d'une activité de sensibilisation régionale face à la maltraitance faite aux aînés dans Chaudière-Appalaches. En plus de faire connaître la Ligne Aide Abus Aînés, cette capsule vidéo sensibilise davantage sur la maltraitance physique dont pourrait être victime une personne aînée.

Nous avons besoin de vous pour partager cette capsule vidéo. Les capsules vidéo permettent de sensibiliser la population, les personnes aînées, les partenaires, les proches d'aînés au sujet de cette problématique sociale qu'est la maltraitance. Ensemble, visons à ce que les capsules vidéo diffusées dans le cadre de cette activité de sensibilisation soient vues par un maximum de personnes via nos réseaux sociaux, notre page Facebook, notre site web, etc. Nous pouvons en faire écouter à votre clientèle si l'occasion se présente. La capsule « Maltraitance physique » est accessible par le FB du CISSS et sur Youtube en français et en anglais (voir les 3 liens ci-dessous).

**C'est simple il suffit de cliquer, aimer, commenter et partager!**

Lien en français sur Facebook : <https://www.facebook.com/cisssca12/videos/405284368101218>

Lien en français sur Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=zyDt5ffMDHY>

Lien en anglais sur Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=YbC0rMS1Q38>

**Nous avons besoin de vous. Nous pouvons faire une différence. Chaque partage compte!**

Source : Julie Forges APPR - Coordonnatrice spécialisée en matière de lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées Chaudière-Appalaches

## TOUGO : TOUT POUR SE DONNER UN GO SANTÉ

TOUGO, c'est:

- **Une toute nouvelle plateforme Web 100 % québécoise** qui propose une multitude de contenus originaux et de qualité, dans des formats variés (article, balado, vidéo, etc.) ... et tout ça gratuitement;
- **Une référence éclairante en matière de saines habitudes de vie** qui guide vers les recommandations établies et donne l'heure juste sur les tendances;
- **Un coup de pouce pratique pour passer de l'intention à l'action**, un pas à la fois, en osant essayer pour trouver ce qui convient à sa propre réalité et en faire « montougo »;
- **Une communauté inspirante** sur [Facebook](#) et [Instagram](#), où le ton est positif, sans compétition;
- **Une équipe élargie** [d'experts en santé et de collaborateurs](#) compétents et bienveillants.

Bouger plus. Manger mieux. Se sentir bien.

Découvrez TOUGO: des habitudes santé et des trucs pour les intégrer que vous aimerez.

**VOIR le site Web <https://montougo.ca/a-propos/> .**

## DE LA SUITE DANS LES IDÉES : PÉTITIONS SUR L'AIDE AUX AÎNÉS

Des améliorations sont réclamées concernant les conditions de vie des aînés en situation de pauvreté. Deux pétitions circulent. Vous pouvez les consulter et les signer.

**Pétition (Québec) :** (jusqu'au 27 mai) *Hausse de l'indexation des prestations du Régime des rentes du Québec et établissement d'un revenu minimum garanti pour les ainés* : [https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-9545/index.html?utm\\_source=Cyberimpact&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=Petition-RRQ](https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-9545/index.html?utm_source=Cyberimpact&utm_medium=email&utm_campaign=Petition-RRQ).

**Pétition (Canada) :** (jusqu'au 2 juin) *Hausse de la Pension de la Sécurité de la vieillesse (PSV) dans l'objectif que d'ici trois ans, tous les aînés admissibles de 65 ans et plus reçoivent 110 \$ de plus par mois* : <https://petitions.noscommunes.ca/fr/Petition/Details?Petition=e-3820>.

Source : AQDR Lévis-Rive-Sud

## BULLETIN DES ÉCLAIREURS – VIGIE PSYCHOSOCIALE

Le réseau d'Éclaireurs en Chaudière-Appalaches est un regroupement d'individus qui assure une vigie psychosociale afin de comprendre et de répondre aux besoins de la communauté. Par cette démarche de mobilisation, le RÉSEAU favorise le rétablissement des communautés dans un contexte postpandémie. Celui-ci vient de produire le **Bulletin no 11 – Mars 2022**, une communication bidirectionnelle entre les éclaireurs et le CISSS de Chaudière-Appalaches est souhaitée. Pour accéder au bulletin : [https://www.cisssca.com/clients/CISSSCA/CISSS/COVID-19/Partenaires/Vigie\\_Psyhosociale/BUL %C3%89claireurs\\_MARS-No 11 2022-03-31.pdf](https://www.cisssca.com/clients/CISSSCA/CISSS/COVID-19/Partenaires/Vigie_Psyhosociale/BUL %C3%89claireurs_MARS-No 11 2022-03-31.pdf).

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Du 24 au 30 avril	SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE	
20 avril 2022 9 h à 15 h	FORMATION EN GESTION DE BÉNÉVOLES En présentiel MAISON DES AÎNÉS DE LÉVIS	Convergence
Mer. 21 avril 2022 9 h -12 h	RÉUNION DU CA DE LA TABLE Par visioconférence	Nicole Bérubé 418 889-9355
MAI - MOIS DE LA SANTÉ MENTALE		
16 juin 2022 8 h 45 – 15 h 00 ORFORD	JOURNÉE NATIONALE – MADA Inscription à venir	

Production et diffusion : Maurice Grégoire; correction : Édith Dumont.



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

Téléphone : 418 833-5678, poste 200  
sans frais : 1 877 533-5678  
[www.tabledesainesca.wordpress.com](http://www.tabledesainesca.wordpress.com).

Joyeuses Pâques!

## ANNEXE 1



TABLE DE CONCERTATION  
DES AÎNÉS  
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

## FORMULAIRE D'ADHÉSION À TITRE DE MEMBRE DE LA TCA-CA 2022-2023

Par la présente, notre organisation désire être membre de la TABLE DE CONCERTATION DES AINÉS DE CHAUDIÈRE-APPALACHES. Il n'en coûte rien.

### Identification de l'organisation

Nom de l'organisation : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Municipalité : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Cellulaire : \_\_\_\_\_

Courriel de l'organisation : \_\_\_\_\_

### Identification du responsable de l'organisation

Nom du responsable de l'organisation : \_\_\_\_\_

Fonction (président, directeur, coordonnateur, etc.) : \_\_\_\_\_

Adresse courriel à privilégier pour communiquer au besoin : \_\_\_\_\_

### Identification du délégué officiel (à compléter seulement si différent du responsable)

Nom du délégué officiel de l'organisation : \_\_\_\_\_

Fonction (président, directeur, coordonnateur, etc.) : \_\_\_\_\_

Adresse courriel à privilégier pour communiquer au besoin : \_\_\_\_\_

\* La personne déléguée officielle est celle désignée pour participer aux assemblées de la Table et ayant droit de vote au nom de l'organisation, s'il y a lieu.

Signature du responsable : \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

### S.V.P. faire parvenir à :

Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches

Par la poste : 5501, rue St-Georges, Lévis (Québec) G6V 4M7

Ou par courriel à [tableainesca12@gmail.com](mailto:tableainesca12@gmail.com)

Pour informations : 418 833-5678 poste 200 ou 1-877-533-5678

## ANNEXE 2

### C'est quoi le bénévolat?

Le bénévolat, est une action signifiante résultant du don de son temps, de son savoir et de ses habiletés, sans attente de rémunération. On retrouve toujours au cœur du bénévolat les notions de gratuité, de liberté et d'engagement social. La notion d'engagement distingue l'action bénévole des gestes quotidiens d'entraide. En effet, le bénévole s'engage selon ses goûts, ses aptitudes et sa disponibilité afin de combler des besoins du milieu. Le bénévolat, c'est avant tout une histoire d'amour pour soi et pour l'autre. Une histoire où on se fait du bien en faisant le bien.



Fédération des  
Centres d'action bénévole  
du Québec

### Qui peut faire du bénévolat?

Tout le monde peut faire du bénévolat! D'ailleurs des centaines de milliers de personnes ont fait don de leur temps et expertises à titre gracieux, au service d'une cause ou d'un organisme qui les tient à cœur. Saviez-vous que plus de 13,3 millions de personnes, soit 47 % des canadiens de 15 ans et plus, ont fait du bénévolat en 2010? Ils y ont consacré près de 2,07 milliards d'heures, et plus de 8 canadiens sur 10 aident directement et spontanément les autres, soit 83 % des canadiens sont venus en aide à quelqu'un qui avait besoin d'aide au moins une fois pendant l'année\*. Au Québec, le bénévolat représente 2,5 millions de bénévoles et 310 millions d'heures d'engagement.

\*[Le bénévolat au Canada \(Mireille Vézina et Susan Crompton, avril 2012\)](#)

### Quels sont les bénéfices du bénévolat?

#### 1. Au plan social :

- Découvrir de nouveaux intérêts et passe-temps
- Faire partie d'un groupe de personnes enthousiastes, et participer à la réussite de projets communs
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Améliorer ses aptitudes sociales
- Être un exemple positif pour ses enfants, sa famille et sa collectivité
- S'intégrer dans sa nouvelle communauté ou son nouveau pays

#### 2. Le bénévolat est un réel tremplin professionnel :

- Développer ses compétences et capacités à assumer de nouvelles responsabilités
- Élargir son réseau professionnel
- Étoffer son CV avec de nouvelles expériences
- Se familiariser avec le milieu du travail québécois, et obtenir des références valorisantes

#### 3. Au plan de la santé :

- Favorise le sentiment de bien-être et réduit le taux de dépression
- Les personnes ayant des activités bénévoles ont un meilleur sentiment de bonheur, de la qualité de vie et de l'estime de soi
- Diminue la fréquence de maladies cardiaques et abaisse la tension artérielle
- Facilite la gestion du stress et de l'anxiété
- La mortalité chez les personnes bénévoles est moins élevée que dans l'ensemble de la population
- Le bénévolat contribue à rendre le monde meilleur
- Diffuser de la joie autour de soi à travers une qualité d'écoute et de l'empathie
- Être un acteur actif pour rendre le monde qui nous entoure plus joyeux, plus sain et plus propre. Cela commence par de petits projets altruistes.

Source : Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ)