



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



Au fil des jours...

INFOLETTRE

25 novembre 2022

SUIVI DU CONGRÈS DE LA TABLE TENU LE 17 NOVEMBRE À ST-HENRI

Le Congrès « La Table passe à l'action » de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA) tenu le 17 novembre 2022 à St-Henri-de-Lévis a été grandement apprécié notamment en raison des sujets traités. Il regroupait des représentants de tables locales, de municipalités, d'organismes de services et d'organismes d'aînés soit plus de 90 personnes.

Ce congrès permettait à la TCA-CA de boucler une année de travail pour le mieux-être des aînés. Le 23 novembre 2021, la TCA-CA avait tenu une rencontre de concertation autour de 5 sujets : soins à domicile, pauvreté de certains aînés, isolement de certains aînés avec la pandémie, besoins de transport des aînés, âgisme. À ce moment les participants avaient proposé, sur ces 5 enjeux, des solutions qui ont été traduites des avis avec recommandations. Ces avis ont été acheminés aux députés et aux ministres concernés ainsi qu'au Secrétariat aux aînés. Puis, au cours de l'été, la TCA-CA a demandé aux partis politiques de nous dire ce qu'ils proposaient sur ces enjeux.



TCA-CA, Congrès « La Table en action » 17-11-2022 à St-Henri. On y reconnaît M. Yvan Corriveau, échevin de la Ville de Thetford Mines au micro. Photo Julie Forgues.

Ce congrès, c'est le plus loin que la TCA-CA peut aller dans ses revendications, c'est pourquoi la TCA-CA a invité des décideurs, soit le CISSS-CA et le Ministère des Transport du Québec, à nous dire ce qui va se réaliser. En avant-midi des conférenciers de ces instances majeures sont venus nous entretenir sur 2 sujets prioritaires : le développement des SOINS ET SERVICES À DOMICILE et les réponses possibles aux BESOINS DE TRANSPORT DES AÎNÉS.

Conférencières et conférencier du matin

- **M^{me} Liliana Romero** (*Directrice de santé publique*) a présenté les documents. « **Vivre et vieillir en santé en Chaudière-Appalaches : La contribution de la Direction de la santé publique.**
- **M^{me} Josée Chouinard** (*Directrice du continuum soutien à domicile et partenariat communautaire*) a présenté le diaporama « **Présentation des services en soutien à domicile (SAD).**
- **M. Frédéric Boily** de la Direction des aides en transport collectif et de la Direction générale des aides financières au Ministère des Transports du Québec qui a présenté les « **Programmes d'aide financière accessibles aux municipalités** ». La date limite pour présenter un projet est le 30 novembre. Cependant s'il reste des sommes, un nouvel appel de projet sera fait en janvier. Il suffit que le projet soit déposé et non pas terminé avant le 31 mars 2022.

En après-midi s'est tenue une discussion importante en ateliers sur les résultants emballants du matin, sur les inquiétudes restantes et sur les actions que chacun peut mener comme table de concertation (locale ou régionale), comme municipalité, comme organisme. La compilation complète des ateliers sera disponible en décembre. Ce qu'on trouve en ANNEXE 1 est un avant-goût. À l'annexe 2, on trouve des photos du congrès.

Acronymes : **MADA** - Municipalité ami des aînés
SAD - Soutien à domicile
SAPA - Soutien à l'autonomie des personnes aînées

NOVEMBRE – MOIS DE L'ÉCONOMIE SOCIALE

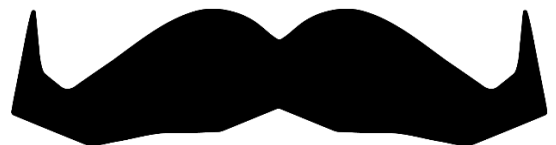
Il s'agit d'un moment privilégié durant l'année promouvoir les entreprises d'économie sociale et sensibiliser les gens aux nombreux impacts de ce modèle d'affaires collectif. Vous pouvez en apprendre plus sur ce mode entrepreneurial et en constater les retombées économiques et sociales engendrées dans les différentes régions du Québec.



MOVEMBER

Chaque année pendant le mois de novembre, Movember invite les hommes à se faire pousser la moustache.

L'objectif ? Sensibiliser la population à la santé masculine et récolter des dons qui serviront à la recherche.



REMISE DU PHA DE CHAUDIÈRE-APPALACHES À M. YVAN DE BLOIS

Les Prix Hommage Aînés (PHA) sont organisés annuellement par le gouvernement du Québec, dans le but de souligner la contribution exceptionnelle de personnes âgées. 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. En 2022, M. Yvan De Blois a été désigné pour représenter Chaudière-Appalaches et c'est le 2 novembre dernier qu'il a reçu le prix. Nos félicitations.

Porté par un profond désir d'engagement et une détermination sans faille, monsieur Yvan De Blois a à son actif plus de 50 ans de bénévolat dans son milieu et dans des domaines qui lui tiennent à cœur comme le mieux-être des aînés, la culture et la promotion du territoire de sa région.

En 1988, il collabore à la mise sur pied de l'organisme Centre de vie pour les aînés de Bellechasse, qui offre des services de maintien de l'autonomie chez ces personnes et qui tente de briser leur isolement. Membre du conseil d'administration de l'organisme de 1999 à 2015, M. De Blois continue toujours d'apporter sa participation à titre de conseiller bénévole. Il demeure un des piliers du Centre.

Excellent communicateur et doté d'un dynamisme et d'une capacité de mobilisation remarquables, M. De Blois se montre toujours disponible pour partager ses idées et son expérience et les mettre au bénéfice de la collectivité, par exemple au sein du Comité des bénévoles de la Villa Prévost, du Carrefour culturel régional de Bellechasse et de l'organisme Promotion Bellechasse. Pour lui, le bénévolat est une seconde nature : le don de soi, l'ouverture aux autres et l'écoute demeurent des valeurs phares qui guident ses actions au quotidien.

Toutes ces réalisations ont fait de monsieur De Blois un exemple à suivre pour sa communauté, qui n'a pas hésité à lui témoigner sa reconnaissance. La MRC de Bellechasse lui a d'ailleurs remis en 2010 un certificat d'honneur en remerciement de son engagement. L'Office municipal d'habitation de Sainte-Claire lui a également donné une plaque souvenir pour ses 34 ans de dévouement auprès des aînés du HLM.



La ministre déléguée à la Santé et aux Aînés, madame Sonia Bélanger et le lauréat, M. Yvan De Blois



À chaque année, au printemps, la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches lance un appel de candidatures. Toutes les organisations intéressées sont invitées à soumettre la candidature d'une personne engagée dans son milieu et ayant contribué de façon significative à l'amélioration du bien-être des aînés, de leurs conditions de vie et de leur place dans la société. Ce qui est important pour l'instant c'est d'approcher des candidats potentiels et d'obtenir leur consentement. Voilà une belle opportunité de valoriser l'implication et la contribution des aînés.

Il y a remise de prix en mai ou en juin habituellement et désignation d'un ou une représentante de Chaudière-Appalaches pour la remise nationale.

Pendant la tenue du congrès de la TCA-CA du 17 novembre 2022, les participants ont pu voir défiler à l'écran, à différents moments pendant la journée, une présentation introductive au sujet de l'âgisme. La TCA-CA tenait à faire un clin d'œil sur le sujet et le placer en trame de fond puisqu'il est au cœur de ses préoccupations, un avis a même été produit en ce sens. La TCA-CA souhaite également que l'âgisme s'inscrive en tant que préoccupation commune pour ses partenaires.

Par le biais de cette présentation, la TCA-CA souhaite faire connaître une campagne qui se déroule présentement au sujet de l'âgisme mettant en vedette 4 projets intergénérationnels inspirants. Cette campagne qui s'intitule *Présent.es* est une série documentaire de 4 histoires qui sont en fait des projets intergénérationnels.

La lutte contre l'âgisme passe aussi par la création de ponts qui unissent les générations afin de diminuer et ultimement enrayer les fausses perceptions qui circulent au sein des générations de part et d'autre. Aussi, il est important pour la TCA-CA de mettre en valeur les bons coups de partenaires et ces histoires sont l'œuvre de l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées et sont une action concrète pour sensibiliser au phénomène de l'âgisme. L'objectif est de partager pour que tout le monde en parle et puissent être inspiré pour créer des occasions de dialogue au sujet de l'âgisme.



L'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées : un enjeu collectif est un projet intersectoriel et interdisciplinaire d'une durée de 5 ans, soutenu par l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés (IVPSA) de l'Université Laval. Le projet est financé grâce à une contribution du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA) d'Emploi et Développement social Canada (EDSC) et de la Chaire de recherche sur le vieillissement de l'Université Laval.

Ces vidéos, issues d'une campagne pour contrer l'âgisme qui s'intitule *Présent.es*, ont été réalisées par l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées soutenu par l'IVPSA de l'Université Laval sous l'égide du Dr André Tourigny, médecin clinicien enseignant agrégé à la Faculté de médecine de l'Université Laval et responsable de l'Initiative.

TITRE	PRÉCISION	DURÉE
<i>La chorale</i>	<i>Épisode 1</i>	<i>3 min 58</i>
<i>Le voilier</i>	<i>Épisode 2</i>	<i>4 min 07</i>
<i>Les coureurs</i>	<i>Épisode 3</i>	<i>2 min 30</i>
<i>Les entrepreneuses</i>	<i>Épisode 4</i>	<i>3 min 27</i>

UNE LOI POUR PROTÉGER LES PERSONNES VULNÉRABLES : CURATEUR PUBLIC

Loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité

Entrée en vigueur le 1^{er} novembre 2022, la loi améliore la protection offerte aux personnes en situation de vulnérabilité. Le nouveau dispositif de protection peut être adapté à chaque situation, et permet de valoriser l'autonomie de ces personnes, tout en tenant compte de leurs volontés et préférences, de préserver autant que possible l'exercice de leurs droits et d'encadrer davantage la gestion du patrimoine des mineurs.



MESURE D'ASSISTANCE

Une reconnaissance officielle pour assister une personne vivant une difficulté.



MODULATION DE LA TUTELLE

Une mesure de protection personnalisée selon les facultés de la personne.



REPRÉSENTATION TEMPORAIRE

Une personne inapte peut être représentée pour un acte unique.



MANDAT DE PROTECTION

Des ajouts pour mieux protéger la personne inapte et son patrimoine.



TUTELLE DES BIENS DU MINEUR

Des ajustements à la protection des biens du mineur



VOLONTÉS ET PRÉFÉRENCES

La personne inapte participe encore plus aux décisions la concernant.



SIMPLIFICATION DES MESURES DE PROTECTION

La curatelle et le conseiller au majeur sont abolis.



RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES REPRÉSENTANTS LÉGAUX ET CONSEILS DE TUTELLE

De nouvelles règles s'appliquent.

<https://curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/curateur/mieuxprotoger.html>

Novembre est le mois de la prévention des chutes. Il est nécessaire d'en parler parce que tomber, ce n'est pas banal :

- Les chutes sont la principale cause des hospitalisations à la suite d'une blessure chez les aînés au Canada. De 20 à 30 % des aînés font au moins une chute chaque année.
- Les chutes chez les aînés sont prévisibles et évitables. De nombreuses personnes et organisations travaillent pour sensibiliser la population à l'importance de ce problème. Elles encouragent les initiatives pour prévenir les chutes et les blessures causées par les celles-ci.

Il est possible de prévenir les chutes au quotidien, dans vos activités et vos déplacements. On peut éviter les chutes en adaptant le domicile, en adoptant de saines habitudes de vie et bien sûr en restant actif. Par ailleurs, il ne faut jamais hésiter à demander de l'aide pour accomplir certaines activités telles que les travaux d'entretien.

Quelques conseils pratiques :

- Soyez actif! Saisissez toutes les occasions de bouger les parties de votre corps. L'important, c'est d'être en mouvement et de le faire dans le plaisir.
- Portez des lunettes bien ajustées à votre vue ainsi que vos appareils auditifs lorsque vous vous déplacez.
- Portez des chaussures fermées et ajustées. Privilégiez les talons bas et larges.
- Évitez de porter des vêtements touchant au sol.
- Passez de la position couchée à assise. Prenez une pause de quelques secondes et levez-vous.
- Utilisez un fauteuil sécuritaire avec appui-bras.
- Utilisez les équipements sécuritaires pour atteindre les objets en hauteur et pour déplacer des charges lourdes.
- Utilisez l'aide à la marche qui vous a été recommandée (canne, marchette, etc.).
- Consultez votre pharmacien si votre médication affecte votre équilibre.
- Demandez de l'aide si vous avez besoin d'assistance.

Visitez le site du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Chaudière-Appalaches pour en apprendre davantage sur les saines habitudes de vie et l'aménagement d'un environnement sécuritaire afin d'éviter les chutes au [Prévenir les chutes CISSS de Chaudière-Appalaches \(ciyssca.com\)](http://ciyssca.com).

AIDES ET RESSOURCES

Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

PIED s'adresse aux personnes âgées autonomes qui sont préoccupées par les chutes ou par leur équilibre. Un programme d'exercice préventif d'une durée de 12 semaines, et ce, 2 fois par semaine dans lequel les différentes causes possibles de chutes telles que les problèmes de santé, la médication, la nutrition ou l'environnement physique, sont abordées sous forme de capsule d'information. Ce programme de groupe est sur pause depuis la pandémie. Il sera relancé cet hiver. Au moment opportun, l'information sera transmise par le bulletin de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches. À suivre!

Réseau VIACTIVE

Le [réseau VIACTIVE](#) propose des routines d'exercices physiques conçues par des professionnels, pour aider les aînés à bouger plus régulièrement. VIACTIVE, c'est gratuit, accessible et animé par des bénévoles formés et supervisés. Il y a un groupe près de chez vous.

Marche vers le futur

FAIRE UNE CHUTE, C'EST PERDRE L'ÉQUILIBRE ET TOMBER! (suite)

Marche vers le futur est un programme de prévention des chutes pour répondre aux besoins d'une clientèle à distance et en virtuel, produit par le Consortium national de formation en santé (CNFS) — Volet Université d'Ottawa :

- Programme Le GO pour bouger! : Programme d'activité physique pour aînés disponible en 10 langues;
- Move50+ : Mon objectif Vieillir en Forme. Plateforme en ligne pour faire de l'activité physique gratuitement pour les personnes âgées de 50 ans et plus (français seulement).

Source : Édith Dumont, Direction de santé publique, CISSS-CA

CALENDRIER DE GESTION DU PROGRAMME D'AIDE AU TRANSPORT COLLECTIF RÉGIONAL MUNICIPALITÉ AMIE DES ÂÎNÉS 2022-2023

Selon nos informations, voici des possibilités de financement en transport collectif.

Volet 1 : Réalisation d'une étude de besoins et de faisabilité	
ACTION	ÉCHÉANCE
Dépôt d'une demande d'aide financière	30 novembre 2022
Dépôt du rapport de projet final pour la reddition de comptes	15 jours suivant la fin du projet
Volet 2 : Implantation de projets pilotes en transport collectif	
Dépôt d'une demande d'aide financière	30 novembre 2022
Dépôt du rapport de projet final pour la reddition de comptes	15 jours suivant la fin du projet
Volet 3 : Mise en place d'initiatives visant l'apprentissage du transport collectif par les aînés	
Dépôt d'une demande d'aide financière	30 novembre 2022
Dépôt du rapport de projet final pour la reddition de comptes	15 jours suivant la fin du projet

Source : MTQ - [Programme d'aide au transport collectif régional – Municipalité amie des aînés \(gouv.qc.ca\)](http://gouv.qc.ca)

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	RESPONSABLE
NOVEMBRE : MOIS DE L'ÉCONOMIE SOCIALE		
5 déc. 2020	Journée internationale des bénévoles	

Production : Maurice Grégoire, correction : Julie Forgues et Lise Patoine, diffusion : Maurice Grégoire et Rosaire Simoneau

« La TCA-CA en action! »



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

Téléphone : 418 833-5678, poste 9
Sans frais : 1 877 533-5678
tableainesca12@gmail.com
www.tabledesainesca.wordpress.com

ANNEXE 1

Congrès 2022, « la Table en action » : LES ACTIONS À ENTREPRENDRE

(Selon les affiches¹)

ACTIONS EN TRANSPORTS

TABLES (Table régionale et tables locales)	MUNICIPALITÉS	ORGANISMES
<ul style="list-style-type: none">• Représentation (3) auprès des élus• Communication• Information• Information des tables locales• Sensibilisation• Faire un suivi au niveau de sa MRC (table locale)• Créer un comité spécifique sur le transport• Optimiser les collaborations• Partager des idées	<ul style="list-style-type: none">• Faire de l'information• Rendre l'information accessible• Être un appui à des initiatives• Se doter d'une personne-ressource en transport (2)• Consulter sur les besoins• Entreprendre la démarche MADA• Mettre à jour sa politique MADA• Sonder les citoyens sur la qualité des services	<ul style="list-style-type: none">• Arrimage• Réseaux• Porte-parole de la communauté• Participer à des tables de concertation• Rapporter les besoins Ides aînés• Référer les personnes à la MRC• Documenter les vides de service• Apporter les enjeux aux tables de concertation

ACTIONS EN SOINS ET SOUTIEN À DOMICILE

TABLES (Table régionale et tables locales)	MUNICIPALITÉS	ORGANISMES
<ul style="list-style-type: none">• Influenceurs positifs• Continuité• Poursuivre les avis et les recommandations aux différents ministères• Concertation• Revendiquer (2)• Intensification	<ul style="list-style-type: none">• Communication globale• Influenceurs positifs• Politique MADA efficace• Politique MADA – amélioration des services et des infrastructures• Favoriser la communication• Enracinement• Promouvoir les activités intergénérationnelles• Faire de la prévention	<ul style="list-style-type: none">• Collaborer• Rayonner• Être proche de la clientèle• Poursuivre nos actions• Être une vigie• Se faire connaître• Réseautage• Valorisation

ANNEXE – INFOLETTRE « Au fil des jours », 25 novembre 2022

¹ Ceci n'est qu'une partie de ce que la TCA-CA a recueilli soit ce qui a été présenté par les affiches.

ANNEXE 2 LE CONGRÈS EN PHOTOS

Les conférencières, le conférencier et l'animateur



Dre Liliana Romero



Mme Josée Chouinard



M. Frédéric Boily



M. Inno Sagbo,



Mesdames Chouinard et Romero



Présentation sur le transport



Les ateliers

Photos : Julie Forgues et Nancie Allaire