

## MOT DE LA PRÉSIDENTE DE LA TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS CHAUDIÈRE-APPALACHES

Bonjour à vous toutes et tous,

J'espère que vous allez succomber aux joies qu'offrent les fêtes de Pâques, entre chasses aux œufs pour petits et grands, escapades printanières pour se réchauffer au soleil et prendre quelques couleurs naturelles, ou encore réveiller vos papilles pour rendre hommage à tous ces chocolatiers qui, durant des semaines, nous aurons préparé des spécialités qui disparaissent en quelques instants.



La Table de concertation des Aînés de Chaudière Appalaches est actuellement en grande réflexion sur la réorganisation du conseil d'administration et de la gouvernance, enjeux dictés par la Convention d'aide financière 2023 - 2025 du Secrétariat des Aînés.

Nous vous demandons votre appui et toute votre compréhension.

En attendant, je vous souhaite de profiter des congés de Pâques avec vos proches, et me réjouis de poursuivre cette aventure à vos côtés.

Bon congé et bonne continuité à tous et toutes.

Nicole Champagne



### Un équilibre naturel à votre alimentation

Qu'est-ce qu'un équilibre à votre alimentation? Créer des repas nutritifs devient facile avec l'assiette du Guide alimentaire canadien. C'est un outil qui image bien les proportions d'aliments pour préparer un repas équilibré.



#### Étape 1 : Légumes et fruits

Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits. Les légumes et les fruits devraient toujours représenter la plus grande proportion d'aliments que vous consommez dans une journée.

#### Étape 2 : Accompagnement

Remplissez un quart de votre assiette avec des aliments à grains entiers.

#### Étape 3 : Aliments protéinés

Remplissez un quart de votre assiette d'aliments protéinés. Consommez davantage d'aliments protéinés d'origine végétale.

Les aliments protéinés font partie intégrante d'une alimentation saine. Incorporer dans votre alimentation des haricots, des lentilles, des noix, des graines, des viandes maigres, de la volaille, du poisson, des fruits de mer, des œufs, du lait plus faible en gras et des produits laitiers plus faibles en gras. Pas besoin d'être végétarien pour mettre des légumineuses au menu! Un ou deux plats par semaine, voilà un objectif réaliste à se fixer!

Alors, qu'est-ce qu'un équilibre naturel? C'est encourager les mets cuisinés à partir d'ingrédients simples et variés. Des ingrédients simples sont des aliments frais et peu transformés. La meilleure façon pour manger moins d'aliments ultra-transformés, c'est de cuisiner! En cuisinant, vous TRANSFORMEZ vous-même les aliments. Vous contrôlez les ingrédients. Vous aurez même tendance à inclure de meilleurs ingrédients dans vos préparations. Cuisiner permet aussi d'économiser et de réduire le gaspillage alimentaire. De plus, mettre des produits locaux dans notre assiette est une des meilleures façons de prendre soin de notre santé et de l'environnement.

Des trucs pour des repas simples et nutritifs, visitez [MonAlimentation.ca](https://monalimentation.ca) et visitez le site de Santé Canada pour découvrir tous les conseils pour une alimentation saine <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



## MARS : MOIS DE LA PRÉVENTION CONTRE LES FRAUDES

---

La fraude peut prendre de nombreuses formes et entraîner des pertes financières importantes. Pour vous aider à mieux la reconnaître, voici les fraudes ciblant les aînés les plus fréquentes. C'est en consultant la page web JuridiQC du Gouvernement du Québec <https://juridiquc.gouv.qc.ca/aînés-en-perte-d'autonomie/maltraitance-et-fraude> que vous apprendrez les mesures à prendre pour réagir efficacement.

### Les différents types de fraudes

- Hameçonnage
- Arnaque des grands-parents et besoin urgent d'argent
- Arnaque de soutien technique
- Arnaque amoureuse
- Fraude par affinité
- Fraude liée aux placements
- Fraude téléphonique
- Fraude visant le nouvel arrivant
- Fraude de la cryptomonnaie
- Vente de porte à porte et promotions à durée limitée
- Voyage gratuit et vente de vacances à temps partagé



De plus, en consultant la page web JuridiQC (ou en cliquant ci-dessous), vous découvrirez :

- [Les premiers gestes à faire en cas de fraude](#)
- [6 façons d'aider votre proche à se protéger contre la fraude](#)
- [Des recours qui diffèrent selon la situation](#)

Source : Gouvernement du Québec

## RENCONTRE DE CONCERTATION POUR LES AÎNÉS ISSUS DES COMMUNAUTÉS CULTURELLES

---

### INVITATION

La Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec organise actuellement des rencontres dans chacune des régions du Québec afin de cibler les besoins des aînés issus des communautés ethnoculturelles. Cet événement est organisé en collaboration avec la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches pour notre région.

Nous faisons appel à votre collaboration si vous êtes une personne – ou si vous connaissez des gens à inviter – en contact avec ces aînés et connaissant les enjeux vécus par ces communautés en particulier.

C'est avec le plus grand intérêt que nous recevrons vos précieux commentaires et témoignages. Nous comptons sur votre participation à cette journée d'échanges!

INSCRIPTION REQUISE  
Auprès de [n.colbert@outlook.com](mailto:n.colbert@outlook.com)



### Déroulement de la journée (9 h à 16 h) - 26 mars –

#### Salle Exposition du Centre Raymond-Blais, Lévis

- **Atelier 1 – Enjeux** : identifier des enjeux concernant les aînés des communautés ethnoculturelles.
- **Atelier 2 – Priorités** : prioriser 3 enjeux identifiés au préalable dans l'atelier 1.

#### **Dîner offert sur place, gratuitement**

- **Atelier 3 – Pistes de solution** : à partir des 3 enjeux retenus, proposer des pistes de solution.
- **Atelier 4 – Bons coups** : concernant les différents enjeux possibles en regard des services offerts aux aînés ou des initiatives locales, les participants font part de leurs coups de cœur pour différents projets dans leur région.

Au plaisir de vous rencontrer et de vous entendre lors de cette occasion spéciale!

### ÉVÉNEMENTS POUR MARS 2024!

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	RESPONSABLE
17 mars 2024	<i>Fête de la St-Patrick</i>	
24 mars 2024	<i>Dimanche des Rameaux</i>	
25 mars 2024	<i>Journée mondiale de la procrastination</i>	
29 mars 2024	<i>Vendredi Saint</i>	
31 mars 2024	<i>Dimanche de Pâques</i>	

*Prochain bulletin 15 avril 2024. Date limite pour le dépôt d'articles : 8 avril à 17 h 00*



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 poste 9  
[tableainesca12@gmail.com](mailto:tableainesca12@gmail.com)  
[www.tabledesainesca.wordpress.com](http://www.tabledesainesca.wordpress.com)