



TABLE DE CONCERTATION  
DES AÎNÉS  
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES



*Au fil des jours...*

*Pour le mieux-être des aînés*

## BULLETIN MENSUEL

15 septembre 2024

**Mot de la Présidente : Septembre 2024**

Se dorer la pilule au soleil, c'est bien, revenir au travail à heures fixes, loin des palmiers, des cocotiers ou des sentiers de montagne, c'est le dur retour à la vie normale! Mais nous sommes quand même extrêmement contents de vous revoir parmi nous ! Nous vous souhaitons de tout cœur une très bonne reprise du travail, bon courage...

Sincèrement, en attendant les prochaines vacances : Noël n'est qu'à 2 1/2 mois!

*Muriel Champagne*



## PRIX HOMMAGE ÂÎNÉS 2024

<https://www.youtube.com/watch?v=2jaE6jSs0Ig&authuser=0>



Dans le cadre de la remise du Prix Hommage Aînés, la Table de concertation régionale des Aînés de Chaudière-Appalaches tiendra un événement le 2 octobre prochain, à la Maison des Aînés de Lévis, pour vous présenter les lauréates du Prix Hommage aux Aînés de Chaudière-Appalaches. Il y aura un dîner et la remise de certificats honorifiques aux nominées ainsi qu'à la grande gagnante de la région. Tous les membres de la Table et des organismes sont cordialement invités à y assister.

## Journée internationale des aînés 2024

La Journée internationale des aînés (JIA) du 1er octobre arrive à grand pas!

En l'honneur de cette dernière, la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec et ses membres vous invitent à vous joindre aux célébrations du 1er octobre 2024! Cette journée est l'occasion d'honorer les aînés et de les remercier pour leurs contributions à la société. À cet effet, une panoplie d'activités seront offertes à travers la province. Nous vous invitons à organiser des activités et à les inscrire à notre carte interactive en remplissant le formulaire suivant: [Formulaire d'inscription des activités JIA](#).

Pour cette édition, le thème de la JIA est « Nous, les aînés! ». Il vise 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. Pour porter ce message, nous sommes fières d'annoncer que les porte-paroles cette année sont madame **Marie Tifo** et monsieur **Pierre Curzi**!

Comme à chaque année, une région hôte nous fait l'honneur de souligner le 1er octobre en grand. Il s'agit cette année de la région de l'Estrie, dont le 25ième anniversaire coïncide avec la JIA. Pour l'occasion, un événement aura lieu au Golf de Sherbrooke le 27 septembre dont l'objectif sera de faire le lancement des festivités.

De 8h30 à 15h30, un horaire diversifié vous y attend! Conférence, dîner musical, présentation de nos porte-paroles et plus encore seront proposés. Ce sera également l'occasion de rendre hommage à des aînés impliqués dans la communauté et de mettre de l'avant les activités JIA organisées dans la région. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Sylvie Lebrun, directrice générale de la [TRCAE](#), au [direction@ainesestrie.qc.ca](mailto:direction@ainesestrie.qc.ca).

La JIA, un rendez-vous à ne pas manquer!

## ACTIVITÉS À METTRE À VOS AGENDAS FRANC-SAVOIR

**SÉRIE ATELIERS**

**Prescriptions alternatives: Une approche holistique de la santé**

ANIMÉ PAR  
**Jessica Dupuis**

**18 SEPTEMBRE 2024**  
13 h à 14 h 30  
HEURE DE L'EST

**GRATUIT**  
INSCRIPTION SUR LA PLATEFORME  
[francsavoir.ca](https://francsavoir.ca)

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Nouveau Horizons pour les aînés

**PLAISIR D'APPRENDRE**

**La Bataille de l'Escaut: la plus grande victoire du Canada**

ANIMÉ PAR  
**Stéphane Guevremont Ph.D.**

**23 SEPTEMBRE 2024**  
11 h à 12 h 30  
HEURE DE L'EST

**GRATUIT**  
INSCRIPTION SUR LA PLATEFORME  
[francsavoir.ca](https://francsavoir.ca)

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Nouveau Horizons pour les aînés

**FRANC SAVOIR**

Une plateforme virtuelle pour nourrir votre soif de nouvelles connaissances

*Lancement*

programmation automne 2024

5 septembre

[www.francsavoir.ca](https://www.francsavoir.ca)

Bienvenue dans l'univers virtuel et stimulant de FrancSavoir. Un site qui vous permet de rehausser vos connaissances, découvrir des sujets captivants, socialiser en français et vivre des aventures virtuelles menant au bout du monde. Notre formule en direct permet d'échanger avec les personnes qui présentent.

FrancSavoir rassemble tous les éléments pour nourrir votre soif de nouvelles connaissances. Visitez-nous régulièrement pour connaître toutes les nouveautés avant les autres.

Pour vous inscrire aux conférences virtuelles, rendez-vous sur le site web de [francsavoir.ca](https://francsavoir.ca)

<https://francsavoir.ca/index.php>

## PRÉVENTION DU SUICIDE : JOURNÉE MONDIALE DE SENSIBILISATION

**JOURNÉE MONDIALE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE**

**10 SEPTEMBRE**

**Je manifeste mon engagement**

**#PreventionSuicide**

**Apprenez à identifier les facteurs de risque**

**et les panneaux d'avertissement**

<https://aqps.info/journee-mondiale-de-la-prevention-du-suicide/trousse/>

Le début du mois de septembre marque le mois national de la prévention du suicide. Un facteur de protection important pour la prévention du suicide est la connexion.

## Le suicide est évitable

La plupart des gens qui pensent au suicide ne veulent pas vraiment mettre fin à leurs jours. Ils veulent juste un soulagement de la douleur émotionnelle intense qu'ils ressentent et ne voient pas d'alternatives viables pour résoudre le problème ou les problèmes. La plupart des gens ne veulent PAS vraiment mourir. Ils veulent simplement mettre fin à la douleur.

- 94 % des gens pensent que le suicide peut être évité au moins parfois.
- 67 % des personnes déclarent avoir ou avoir eu un problème de santé mentale.
- 60 % des adultes sont familiarisés avec le suicide.
- 2 adultes sur 3 estiment qu'ils n'ont pas suffisamment de connaissances pour savoir si quelqu'un envisage le suicide, mais 8 sur 10 sont ouverts à l'idée d'apprendre comment ils peuvent faire davantage pour aider une personne dans le besoin.
- De la moitié à trois quarts des adultes se sentent à l'aise : d'être là pour aider un proche, de parler à un clinicien lorsqu'ils sont en difficulté, de parler à un ami ou à un proche lorsqu'ils sont en difficulté et de discuter du suicide avec leurs amis et leurs proches en général.

Source : <https://aqps.info/journee-mondiale-de-la-prevention-du-suicide/>

### JOURNÉE MONDIALE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE 10 SEPTEMBRE



## GUIDE DES PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES ÂÎNÉS 2024



Produit chaque année par le gouvernement du Québec, ce guide a pour objectif de faire connaître aux personnes âgées, ainsi qu'à leurs proches, les principaux programmes et services gouvernementaux qui leur sont destinés. Que ce soit au sujet de l'aide à domicile, l'habitation, le transport ou les crédits d'impôt, par exemple, les personnes âgées pourront obtenir des informations claires et concises sur les différents programmes et services gouvernementaux offerts.

Afin de permettre aux personnes âgées de Chaudière-Appalaches, d'être mieux informées sur tous les services offerts par le gouvernement du Québec, je compte vous reproduire chaque mois une partie du **Guide des programmes et Services** ainsi que les hyperliens vous permettant de retrouver l'information que vous recherchez. Le Guide comporte près de 60 pages en tout, à l'aide du bulletin mensuel de la Table de concertation, vous pourrez consulter facilement ce qui vous intéresse.



## CONSULTER VOTRE DOSSIER MÉDICAL



Avoir accès à votre dossier médical, c'est possible. Les établissements du réseau de santé et des services sociaux du secteur public ainsi que les entreprises du secteur privé où vous avez un dossier médical doivent vous permettre de consulter celui-ci si vous le demandez. Le dossier médical comporte des renseignements de nature médicale ou sociale et est traité de manière confidentielle.

Toute personne ayant un dossier médical ou son représentant légal ou encore (si certaines conditions sont respectées) toute personne autorisée en vertu d'une loi à accéder au dossier d'une autre personne.

Pour adresser une demande écrite au responsable de l'accès aux documents de l'établissement public ou de l'entreprise privée où se trouve votre dossier. L'accès à votre dossier est gratuit, mais des frais de reproduction de documents peuvent être exigés (photocopies). La liste des responsables de l'accès aux documents du secteur public et les formulaires de demande sont accessibles sur le site de la Commission d'accès à l'information du Québec.

Une demande d'accès à votre dossier médical peut être faite en tout temps. La personne responsable de l'accès aux documents de l'établissement public doit répondre à votre demande dans les 20 jours suivant la réception de votre demande. Elle peut cependant prolonger ce délai de 10 jours si elle vous en a avisé. Quant à la personne responsable de l'entreprise privée, elle dispose d'un délai de 30 jours pour vous répondre à compter de la réception de votre demande. Une absence de réponse dans ce délai équivaut à un refus de la demande. Si l'accès à votre dossier médical vous est refusé, vous pouvez dans les 30 jours suivant la date de la réponse de la personne responsable de l'établissement public ou l'entreprise privée ou à l'expiration du délai de réponse, exercer un recours auprès de la Commission de l'accès à l'information du Québec. Le formulaire à remplir est accessible sur le site de la Commission.

Pour obtenir plus d'information, communiquez avec l'établissement visé ou avec la Commission d'accès à l'information du Québec à l'un des numéros suivants : Région de Québec : 418 528-7741 Région de Montréal : 514 873-4196 Ailleurs au Québec : 1 888 528-7741 (sans frais) Vous pouvez aussi consulter le site de la Commission d'accès à l'information du Québec, à l'adresse : <http://www.cai.gouv.qc.ca/>

## VISITES DES TABLES LOCALES DES ÂÎNÉS - TOURNÉE 2024 CONTINUE

Les membres du comité de direction de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches ont poursuivi les visites des tables locales de concertation en janvier, février et mars dernier et espèrent pouvoir rencontrer l'ensemble des tables locales et régionales de Chaudière-Appalaches au cours des prochains mois. Nous réitérons l'importance de notre démarche, simplement parce ce qu'elle donne l'occasion aux tables locales de nous informer sur les activités et projets. Nous avons alors le mandat d'acheminer l'information à la Conférence des Tables Régionales qui sont plus près de nos décideurs. La convention qui nous lie au Secrétariat aux aînés, comprend l'obligation de faire circuler l'information reçue lors de ces rencontres. Notre prochaine visite sera, la Table de Montmagny-L'Islet le 26 septembre prochain. À bientôt !

## **Avis à tous les organismes et membres de la TCA-CA**

Vous êtes invités à nous faire connaître vos activités, vos projets, et vos bons coups. Ces activités pourront être offertes à la population en général et à plusieurs autres organismes. Il s'agit simplement d'en informer la TCA-CA.

**Courriel : [Tabledesainesca12@gmail.com](mailto:Tabledesainesca12@gmail.com)**

## **CALENDRIER DES ACTIVITÉS**

<b>MOMENT ET LIEU</b>	<b>INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT</b>	<b>RESPONSABLE</b>
21 sept - 13 oct 2024	<i>La grande virée des couleurs au Mont Ste-Anne</i>	
9 au 22 sept 2024	<i>Festival de magie de Québec</i>	
28 sept – 17 nov 2024	<i>L'Halloween sur les Plaines</i>	
2 octobre 2024	<i>Prix hommage aînés (PHA) 2024 Maison des Aînés de Lévis</i>	
3 au 6 oct 2024	<i>Coupe du monde UCI de vélo de montagne Mont Ste-Anne</i>	
4 au 6 oct 2024	<i>Marathon Beneva de Québec</i>	

Production Norman MacPhee : Corrections : Julie Forgues Sabrina Gonthier, Lise Patoine, diffusion : Norman MacPhee



TABLE DE CONCERTATION  
DES AÎNÉS  
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

### **« 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](mailto:tableainesca12@gmail.com)

[www.tabledesainesca.wordpress.com](http://www.tabledesainesca.wordpress.com)

**Prochaine livraison du Bulletin le 15 octobre date de tombée le 8 octobre 2024.**