



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

## BULLETIN

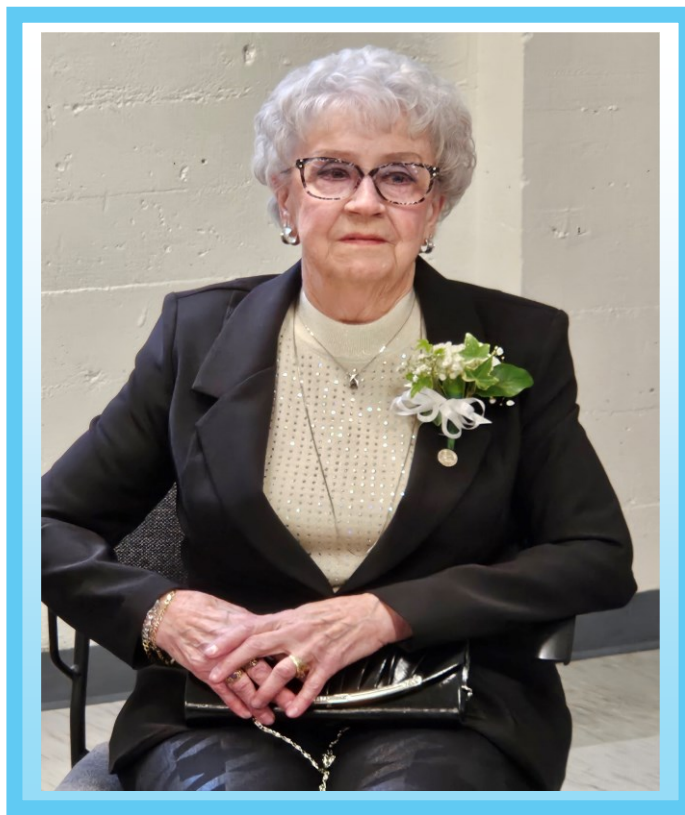


Novembre 2024

### HOMMAGE À NOTRE LAURÉATE MADAME OLIVETTE VEILLEUX



*Une magnifique journée a eu lieu le 5 novembre dernier pour remercier Madame Olivette Veilleux de la part de Madame la ministre des aînés Sonia Bélanger, au nom de toutes les personnes qui ont bénéficié de son dévouement pour leur bien-être. Voici, en images quelques moments de cette journée. Nous tenons à souligner le rôle crucial des tables locales de concertation des aînés dans l'identification de ces personnes d'exception qui œuvrent bénévolement dans leur ville, village, ou région. C'est grâce à elles que nous pouvons mettre en lumière la générosité, le travail bénévole et les multiples qualités des gens comme Madame Veilleux!*









*(De gauche à droite) Monsieur Samuel Poulin député de Beauce-Sud, Madame Olivette Veilleux Lauréate et Madame Nicole Champagne présidente de la Table de concertation des Aînés de Chaudière-Appalaches*





Lauréates et Lauréats 2024

Les personnes  
proches aidantes,  
elles ont plus besoin  
de soutien qu'on pense.



*La plupart du temps, on devient proche aidant sans réellement le choisir. On peut alors avoir du mal à se reconnaître comme tel. Mais comment savoir si vous êtes proche aidant ? Avez-vous besoin d'une attestation pour le prouver ? Voici quelques éléments de réponse.*

*Vous êtes considéré comme proche aidant :*

- ✓ *si vous prenez soin de quelqu'un qui vit une perte d'autonomie;*
- ✓ *quand vous entretenez un lien affectif avec la personne que vous aidez;*
- ✓ *lorsque la personne que vous accompagnez vit une incapacité;*
- ✓ *lorsque vous offrez votre soutien à la maison, dans une résidence privée pour aînés ou dans un centre hospitalier;*
- ✓ *si vous ne demandez pas de rémunération pour l'aide que vous offrez.*

**Appui**  
proches aidants

Déconstruire les mythes sur la proche aide!

[CLIQUEZ SUR CE BOUTON  
POUR EN SAVOIR PLUS](#)



L'activité physique et le plaisir de pratiquer un sport que l'on aime sont bénéfiques pour un vieillissement en santé. L'âge ne devrait pas être un frein pour bouger. La fiche ci-dessous représente concrètement l'autoâgisme dans le sport. Que cette série de diffusions de fiches puisse, peu à peu, avoir un impact positif sur le regard que l'on porte sur le vieillissement, sur notre propre vieillissement. [Accédez à la trousse d'outils complète sur l'âgisme pour Chaudière-Appalaches](#)

Il est temps qu'on *Ré-Âgisme* parce que l'humain est plus qu'une question d'âge pour Chaudière-Appalaches

### L'AGISME ENVERS SOI-MÊME – SPORT

**Âgisme**

*J'évite d'essayer un sport qui m'intéresserait en raison de mon âge.*

**Et si on changeait...**

**Individuellement**  
*Si je l'essayais tout simplement, soit j'aime, soit j'aurai une expérience à partager.*

**Collectivement**  
*Rendons les milieux sportifs accueillants avec une offre d'activités adaptée, accessible.*

**Saviez-vous que...**

*Chacun peut vieillir à sa manière. C'est encore mieux si on le fait de façon active en faisant ce qu'on aime. C'est bon pour le moral, pour la santé!*

Pour plus d'information : [ciyssca.com/agisme](http://ciyssca.com/agisme)

TABLE DE CONCERTATION  
DES AÎNÉS  
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches  
**Québec**



*Selon le site d'intelligence artificielle (IA – CHATGPT), il est possible d'enrayer la maltraitance des aînés par l'implantation de quelques simples méthodes, en voici quelques exemples :*

- *La sensibilisation et l'éducation : Informer le public sur les différentes formes de maltraitance et sur les signes qui peuvent indiquer qu'une personne âgée en est victime.*
- *La formation des professionnels : Former les travailleurs sociaux, les soignants et les bénévoles qui interagissent avec les aînés pour mieux reconnaître les signes de maltraitance et savoir comment agir.*
- *Apporter du soutien aux familles : Offrir des ressources et du soutien aux familles qui s'occupent d'aînés, afin de réduire le stress et les conflits potentiels menant à la maltraitance.*
- *Mise en place de services de protection : Établir des mécanismes de signalement et de protection pour les aînés, leur permettant de se manifester en toute sécurité.*
- *Promotion du respect et de la dignité : Encourager une culture de respect envers les aînés dans la société, en valorisant leur contribution et faire la promotion de l'autonomie.*
- *Réseaux de soutien communautaire : Nous pouvons créer des réseaux de soutien qui incluent des amis, des voisins et des organismes locaux pour veiller à leur bien-être.*

*Voilà donc quelques-unes des méthodes suggérées par l'intelligence artificielle, ne vous en faites pas, il y en a une multitude disponible. Il est essentiel que chacun d'entre nous joue un rôle dans la protection des aînés. Dans nos missions respectives, notre engagement envers les aînés propose que les communautés et organismes travaillent ensemble pour créer un environnement sûr et respectueux.*

## PRENDRE POSITION CONTRE LES CHUTES

---

*Le mois de la prévention des chutes, mois de novembre, est un excellent rappel pour prendre des mesures proactives afin de vous protéger et de protéger vos proches. Les chutes constituent un problème de santé important pour les personnes âgées, car elles peuvent être lourdes de conséquences. En intégrant les conseils ci-dessous à votre routine quotidienne, vous pouvez réduire considérablement votre risque de chute et conserver votre autonomie.*



- **Restez en mouvement :**
  - *Faites des activités qui améliorent la force, l'équilibre et la souplesse, comme le tai-chi, le yoga (sur chaise par exemple) ou la marche. Même des tâches simples comme le jardinage ou les travaux ménagers contribuent à rester actif.*
- **Rendez votre maison plus sûre :**
  - *Éliminez les risques de trébucher : débarrassez-vous du désordre, fixez les tapis lâches et assurez un bon éclairage dans toute votre maison;*
  - *Installez des barres d'appui : dans la salle de bain, près des toilettes et dans la douche, les barres d'appui offrent un soutien supplémentaire;*
  - *Modifiez votre maison : envisagez d'installer des rampes ou des monte-escaliers si les escaliers sont un défi.*
- **Portez de bonnes chaussures :**
  - *Des chaussures bien ajustées : évitez les pantoufles amples ou les talons hauts et optez plutôt pour des chaussures de soutien avec des semelles antidérapantes.*
- **Soyez attentif à votre environnement :**
  - *Prenez votre temps : évitez de vous précipiter, en particulier dans les escaliers ou sur des surfaces irrégulières.*
  - *Utilisez des appareils fonctionnels : si vous avez besoin d'une canne ou d'un déambulateur, utilisez-le systématiquement.*
  - *Soyez attentif à votre environnement : faites attention aux changements de terrain et aux dangers potentiels.*

**D'autres conseils sont disponibles au** <https://www.mcmasterviellissementoptimal.org/hitting-the-headlines/detail/hitting-the-headlines/2024/10/30/prendre-position-contre-les-chutes>

*Source : Portail sur le vieillissement optimal de McMaster*

**Une page web sur le site du CISSS de Chaudière-Appalaches est également disponible au sujet de la prévention des chutes** <https://www.cisssca.com/soins-et-services/soutien-a-lautonomie-et-soins-et-services-a-domicile/prevenir-les-chutes>



## DEMANDES ANTICIPÉES D'AIDE MÉDICALE À MOURIR



Ministère de la Santé et des Services sociaux

*Depuis le 30 octobre 2024, les demandes anticipées d'aide médicale à mourir sont possibles, selon des circonstances particulières et des conditions très précises. Toute l'information nécessaire concernant les demandes anticipées pour les professionnelles et professionnels de la santé ou des services sociaux est disponible sur la page [À propos de l'aide médicale à mourir - Demandes anticipées d'aide médicale à mourir - Professionnels de la santé - MSSS](#)*

*La page [Demande anticipée d'aide médicale à mourir | Gouvernement du Québec](#) sur [Québec.ca](#) est la source d'information pour la population.*

### *À propos de l'aide médicale à mourir!*

La [Loi concernant les soins de fin de vie](#) vise notamment l'encadrement des soins palliatifs et de l'aide médicale à mourir.

Les situations de maladies graves et incurables, ou celles de déficiences physiques graves entraînant des incapacités significatives et persistantes, peuvent être difficiles à vivre. Il est possible que pour une minorité de personnes vivant de telles situations, l'accompagnement offert et des soins de qualité, dont les [soins palliatifs](#), n'arrivent pas à soulager des souffrances importantes de manière satisfaisante. La *Loi concernant les soins de fin de vie* permet alors d'offrir une option supplémentaire à ces personnes pour qui toutes les options thérapeutiques, curatives et palliatives, ont été jugées insatisfaisantes et qui préféreraient mourir plutôt que de continuer à souffrir.

Bien qu'un trouble mental, autre qu'un trouble neurocognitif, puisse être, dans certains cas, une maladie grave pouvant causer des souffrances importantes, il faut comprendre qu'il ne s'agit pas d'une maladie pour laquelle une personne peut formuler une demande d'aide médicale à mourir.

L'aide médicale à mourir consiste en l'administration de médicaments par un professionnel compétent (médecin ou infirmière praticienne spécialisée) à une personne, à la demande de celle-ci, dans le but de soulager ses souffrances en entraînant son décès. Ce soin est accessible dans l'ensemble des établissements du réseau de la santé et des services sociaux du Québec et dans les maisons de soins palliatifs. Il est aussi possible de demander de le recevoir à domicile.

**[POUR DES RENSEIGNEMENTS  
ADDITIONNELS CLIQUER ICI](#)**



En collaboration avec les Tables régionales de concertation des aînés du Québec, la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec a produit un rapport synthèse (2023-2024) sur les enjeux vécus par les aînés issus de communautés ethnoculturelles du Québec.

Ce qui suit rapporte les enjeux prioritaires et des pistes de solution pour la région de Chaudière-Appalaches tout en abordant au passage quelques données sociodémographiques.

[POUR EN SAVOIR +  
CTRL+ CLIQUE!](#)

### LA RÉGION 12 : CHAUDIÈRE-APPALACHES

*La région de Chaudière-Appalaches est située sur la rive sud du fleuve Saint-Laurent, entourée par le Bas-St-Laurent au nord-est et le Centre-du-Québec à l'ouest. C'est une région administrative qui couvre 15 074 km<sup>2</sup>, soit 1,16 % du territoire québécois (ministère de l'Économie, de l'Innovation et de l'Énergie, 2024). En 2022, avec un compte de 444 072 habitants, elle représentait 5,11 % de la population du Québec, ce qui la plaçait au 8<sup>e</sup> rang parmi toutes les régions administratives (ministère de l'Économie, de l'Innovation et de l'Énergie, 2024). En 2017, le compte des personnes âgées de 50 ans et plus dans Chaudière-Appalaches était de 186 582 personnes, soit 43,7 % de la population totale de la région (ministère de la Famille, 2018), ce qui représente une population plutôt vieillissante. Selon le recensement de 2016, la population d'immigrants résidant dans la région était de 7 315 personnes, soit 1,8 % de la population totale de cette région et 0,7 % de toute la population immigrée au Québec (ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion, 2018), ce qui n'est pas élevé par rapport à d'autres régions.*

#### Enjeux prioritaires et pistes de solution :

##### **Enjeu 1 – Adaptation des services et des communications**

##### **Pistes de solution liées à l'adaptation des services et des communications :**

- Former des travailleurs de milieu pour accompagner les nouveaux arrivants aînés;
- Augmenter le nombre d'intervenants pivots, qui servent de contact avec le milieu communautaire et assurent une présence continue;
- Établir un canal de communication entre les organismes et les services;
- Utiliser davantage les outils de communication existants, comme les journaux;
- Développer un système d'interprétariat efficace et bien déployé;
- Traduire les documents nécessitant un consentement libre et éclairé;
- Favoriser l'autonomie;
- Développer un système de soin à domicile pour les communautés ethnoculturelles.



## Enjeu 2 – Formation des organismes et des immigrants âgés

### Pistes de solution liées à la formation des organismes et des immigrants âgés :

- Développer un outil informatif sur le fonctionnement et l'accessibilité des services au Québec;
- Sensibiliser les intervenants sur ce qui est urgent et impliquer les personnes âgées dans la démarche;
- Offrir des formations sur la discrimination, la tolérance et la bientraitance pour les utilisateurs et les intervenants;
- Utiliser des campagnes de publicité pour bien décrire les services disponibles aux immigrants.

## Enjeu 3 – Isolement

### Pistes de solution liées à l'isolement :

- Impliquer les âgés immigrants dans les activités et les formations;
- Organiser des activités d'échange et les offrir à une clientèle plus générale;
- Lors des événements actuels, prévoir des aspects interculturels favorisant l'inclusion;
- Favoriser une mobilité accessible dans les transports en commun;
- Créer des activités de jumelage interculturel;
- Utiliser le bénévolat de proximité comme moyen d'inclusion.

### **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)**



**Conférence :**  
**Quand l'âgisme se tourne**  
**vers soi**

**Conférencier : André Ledoux**

### **Faites vite! Les places sont limitées**

**Pour participer à la réunion Zoom :**

<https://suivi.lnk01.com/c/443/fb1835e221ac5b08a13889135c52e22d1253ac8791237a360a25b81617e35066ca5f1aa49e5edb96>

**Heure : 19 novembre 2024 7:30 PM Heure de l'Est (États-Unis et Canada)**

**Participation GRATUITE, par ZOOM. Réservation au préalable NON-nécessaire.**

**Pour y participer, il suffit de cliquer sur le lien quelques minutes avant l'activité.**

**Nous vous attendons en grand nombre !**

## ÉVÉNEMENTS EN NOVEMBRE 2024

---

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	RESPONSABLE
<i>Novembre</i>	<i>Mois de la prévention des chutes et de la violence familiale</i>	
<i>19 novembre</i>	<i>Journée internationale pour la prévention des abus envers les enfants</i>	
<i>19 novembre</i>	<i>Journée internationale des hommes</i>	
<i>25 novembre</i>	<i>Journée internationale pour contrer la violence faites aux femmes</i>	
<i>10 décembre</i>	<i>Journée internationale des aides-soignants</i>	
<i>5 décembre</i>	<i>Journée internationale du bénévolat</i>	
<i>10 décembre</i>	<i>Journée des droits de la personne</i>	

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

**Prochaine livraison du bulletin 18 décembre 2024 date limite pour vos articles est le 9 décembre**



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)