



## MARS - MOIS DE LA PRÉVENTION DE LA FRAUDE

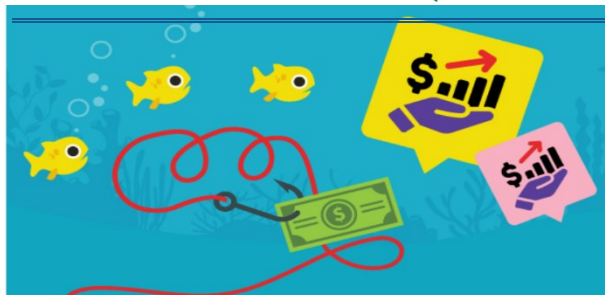
*Toujours d'actualité et de plus en plus présents dans la vie des tous les jours, les fraudeurs sont maintenant devenus très imaginatifs. Les fraudes les plus fréquentes sont bien entendu les fraudes grands-parents, les loteries frauduleuses, le piratage informatique, les fraudes liées aux organismes de bienfaisance.*

*Le tableau ci-contre présente 10 fraudes les plus courantes au Canada en 2022 selon un reportage de Radio-Canada, d'où il tire sa source du Centre antifraude du Canada.*

Type de fraude	Nombre de signalements	Victimes	Pertes (en \$)
Fraude à l'identité	19 499	19 499	non disponible
Hameçonnage	10 603	2567	non disponible
Extorsion	8240	2323	19,0 M\$
Renseignements personnels	8083	6148	non disponible
Service	6255	4536	20,6 M\$
Investissements	4631	4251	308,6 M\$
Enquêteur bancaire	4189	956	6,7 M\$
Marchandise contrefait	3960	3911	0,9M\$
Marchandise	3935	3133	8,7 M\$
Fraude liée à la vente	3141	1918	3,5 M\$

*Il s'agit des fraudes rapportées aux autorités qui ne concerneraient que 5% à 10% des cas environ.*

## L'ÉVOLUTION DES TECHNIQUES DE L'APPROCHE DE LA FRAUDE



*Pour avoir un aperçu de l'évolution des méthodes utilisées par les fraudeurs, voyez un article de comparaison qui est disponible:*

*De plus, renseignez-vous sur les façons de vous protéger contre les fraudes avec le Centre antifraude du Canada (CAFC) en vous rendant au <https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/protect-protegez-fra.htm> . Si vous pensez avoir été victime de cybercriminalité ou de fraude, signalez-la à votre service de police local et au [système de signalement en ligne du CAFC](#) ou par téléphone au 1-888-495-8501. Si un incident s'est produit, mais que vous n'êtes pas tombé dans le piège, signalez-le tout de même au CAFC.*

## MARS - MOIS DE LA NUTRITION – BIEN SE NOURRIR POUR S'ÉPANOUIR



*Bien se nourrir pour s'épanouir est le thème retenu pour 2025 par les diététistes du Canada pour mettre en lumière les liens profonds entre l'alimentation et le bien-être global.*

*Le thème dépasse les bases de la santé physiologique pour célébrer le rôle essentiel de la nutrition dans la santé mentale, la résilience émotionnelle et la création de liens sociaux et culturels. C'est un thème polyvalent, significatif et inspirant qui ouvre la porte à d'innombrables opportunités de promouvoir le pouvoir de la nutrition dans des communautés diverses. Les Diététistes du Canada annoncent que Bien*

*se nourrir pour s'épanouir- mois de la nutrition sera également le thème pour le Mois de la Nutrition 2026*

Source : <https://www.dietitians.ca/Advocacy/Nutrition-Month-2025?lang=fr-CA>

*Pour l'occasion du mois de la nutrition, la TCA-CA a donc décidé de mettre en lumière la page web du Gouvernement du Québec : Alimentation saine. Adopter une alimentation saine, peu importe votre âge, est l'une des meilleures façons d'améliorer votre état de santé et de vous protéger contre plusieurs problèmes de santé. Une alimentation saine comprend les habitudes entourant le repas. Cuisiner et partager un bon repas en famille ou entre camarades et découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs sont d'agréables façons de bien s'alimenter. En plus de répondre aux besoins du corps, une alimentation saine est une source de plaisir. [Consultez la page et lire la suite.](#)*

## RAPPEL – ACTIVITÉ DE CONCERTATION LE 14 MARS 2025

*Comme vous le savez, le 14 mars de 8 h 45 à 12 h au Centre récréatif – Aréna St-Henri au 120 rue Belleau se tiendra une activité de concertation organisée par la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA). Les inscriptions sont terminées mais pour les personnes inscrites, ce bref article est un rappel pour vous dire que vous êtes attendus au grand plaisir de la TCA-CA.*

## RAPPEL – WEBINAIRE SUR L'ÂGISME

### Webinaire sur l'âgisme

Trouvons les erreurs âgistes:  
devenons détectives ensemble

Mardi 18 mars 2025  
12 h à 13 h  
Plateforme Teams



Conférencière  
Mélanie Couture

Organisé par la chaire de recherche sur la  
maltraitance envers les personnes âgées

*Rejoignez-nous le mardi 18 mars 2025 de 12 h à 13 h pour un webinaire dynamique sur l'âgisme et apprenez à éviter les erreurs courantes et ainsi contribuer à une vision plus positive du vieillissement. Ensemble, exerçons-nous à détecter l'âgisme. Inscrivez-vous dès maintenant c'est encore possible de le faire jusqu'à la journée même! Inscrivez-vous au <https://tinyurl.com/WebinaireAgisme>*

*Ce webinaire est une occasion unique de se former et de s'engager activement contre l'âgisme. Ensemble, nous pouvons créer un environnement plus respectueux et inclusif pour tous les âges par nos paroles et gestes.*

*Nous vous attendons en grand nombre! À noter qu'il ne sera pas enregistré.*

## **RAPPEL : WEBINAIRES SUR LES FRAUDES**

### **RAPPEL : ENSEMBLE, AGISSONS CONTRE LA FRAUDE**

Conférence de sensibilisation Aîné-Avisé -  
Animée par la FADOQ Montréal et le SPVM  
Jeudi 20 mars - 11 h à 12 h 30  
[Inscription gratuite](#), mais obligatoire  
(participation volontaire)

Public cible: Population générale

### **RAPPEL : ENSEMBLE, AGISSONS CONTRE LA FRAUDE**

Prévenir la fraude en connaissant ses droits en  
ligne - Animée par la CDPDJ  
Mardi 18 mars de 12 h à 13 h 30  
[Inscription gratuite](#), mais obligatoire  
(participation volontaire)

Public cible : Intervenant.e.s. du réseau de la  
santé et des services sociaux ainsi que du milieu  
communautaire.

## **CRÉDITS D'IMPÔTS ET DÉDUCTIONS POUR PROCHES-AIDANTS**



*Connaissez-vous les crédits d'impôt et déductions pour proches aidants?*

*Pas toujours évident de se retrouver dans les divers crédits d'impôt et autres déductions fiscales. Encore faut-il les connaître! Selon votre situation et celle de*

*vos proches, vous pourriez bénéficier de certaines mesures aux paliers provincial et fédéral. Afin de maximiser les aides auxquelles vous avez droit, informez-vous sur :*

- **Les crédits d'impôt pour les proches aidants** (ex. : le crédit d'impôt provincial pour personne proche aidante, le crédit d'impôt fédéral pour aidant naturel)
- **Les déductions et montants admissibles** (ex. : frais médicaux, dépenses liées aux soins à domicile)
- **Les programmes complémentaires** (ex. : régime enregistré d'épargne-invalidité)

Consultez le dossier de l'APPUI proches aidants au <https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/demarches-administratives/formalites-administratives-et-fiscalite/les-avantages-fiscaux-pour-les-proches-aidants/>

## **ADHÉSION À LA TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS CHAUDIÈRE-APPALACHES 2025-2027**

*Le moment est venu pour les organismes et les tables de concertation locales de renouveler leur adhésion à la Table de concertation de Chaudière-Appalaches. Comme par le passé l'adhésion est sans frais et vous donne l'opportunité de faire connaître vos idées, vos enjeux ainsi que vos bons coups tout au long de l'année. L'adhésion est valable pour deux ans donc de 2025 à 2027 et vous avez jusqu'au 22 juin 2025 pour renouveler. Le formulaire d'adhésion vous sera envoyé d'ici la fin du mois de mars.*



C'est le temps ou jamais de proposer des candidatures de personnes aînées engagées dans leur 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. Selon nos informations certains organismes ont déjà débuté le processus de recrutement de candidates et candidats. Voici l'occasion de faire honneur à vos bénévoles aînés

Leur dossier doit faire état de la **détermination** de la personne, de la **pertinence** de son engagement, de l'**aspect concret** de son engagement, de l'impact de ses actions pour la communauté et de l'**innovation** de ses réalisations. Pour recevoir le formulaire, faire une demande à [tableainesca12@gmail.com](mailto:tableainesca12@gmail.com)

### AVIS À TOUS LES ORGANISMES ET MEMBRES DE LA TCA-CHAUDIÈRE-APPALACHES

***Vous êtes invités à nous faire connaître vos activités, vos projets et vos bons coups. Vous pouvez profiter de notre bulletin pour les faire connaître dans la région. La TCA-CA compte sur vous pour inspirer d'autres milieux à promouvoir des actions pour le mieux-être des aînés.***

***Il s'agit simplement d'en informer la TCA-CA.***

***Courriel : [tabledesainesca12@gmail.com](mailto:tabledesainesca12@gmail.com)***

## ÉVÉNEMENTS EN MARS ET AVRIL 2025

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT
14 MARS	<i><b>Journée de concertation de la Table de concertation des aînés</b></i>
MARS	<i><b>Mars : mois de la prévention de la fraude</b></i>
MARS	<i><b>Mars : mois de la nutrition</b></i>
17 MARS	<i><b>Fête de la St-Patrick</b></i>
20 MARS	<i><b>Équinoxe du printemps</b></i>
4 AVRIL	<i><b>Journée nationale des soignants</b></i>

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

***Prochaine livraison du bulletin 15 avril 2025, date de tombée 7 avril.***



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)