



C'est le 25 septembre dernier qu'a eu lieu la cérémonie de dévoilement de la personne désignée pour représenter la région de Chaudière-Appalaches dans le cadre du programme gouvernemental *Prix Hommage Aînés*.

Ce fut une matinée remplie d'émotions, au cours de laquelle la TRCA-CA a mis en lumière des êtres d'exception, animés par une profonde volonté de s'engager bénévolement. Un hommage chaleureux a été rendu aux 13 personnes nominées, soulignant leur engagement et leur contribution remarquable à la communauté. Le choix de la personne désignée n'a pas été facile, tant les candidatures étaient inspirantes.



C'est **Mme Louise Bisson**, candidate de la Table des aînés de La Nouvelle-Beauce, qui a été sélectionnée pour représenter la région de Chaudière-Appalaches lors du gala des Prix Hommage Aînés (PHA), qui se tiendra à Québec le 28 octobre 2025.

1Photo: Louise Bisson

Madame Bisson a consacré plus de 45 ans de sa vie à la cause des aînés, tant dans sa carrière professionnelle que par son engagement bénévole exceptionnel. Ancienne préposée aux bénéficiaires au Centre d'accueil Notre-Dame de la Protection, à Sainte-Marie, elle a également été proche aidante pour son mari pendant 15 ans, tout en s'impliquant activement dans plusieurs comités de défense des droits des personnes âgées.

Reconnue pour sa détermination et sa capacité à mobiliser, elle a initié une pétition ayant recueilli plus de 8 700 signatures pour préserver des lits en CHSLD, et n'a pas hésité à porter ses revendications jusqu'au bureau de la ministre responsable, afin de défendre les couples âgés menacés de séparation.

Son action repose sur l'empathie, la mobilisation citoyenne et une profonde conviction que les aînés doivent être écoutés, respectés et soutenus. Toujours active, Mme Bisson continue d'offrir un soutien moral et des visites d'amitié, animée par sa foi inébranlable en la dignité de chaque personne âgée. Discrète face aux honneurs, elle mesure la reconnaissance à travers l'écoute et le respect que lui témoignent les autres, et par l'impact humain de ses actions.

# BON À SAVOIR

## **Vous aimeriez souligner de façon particulière l'engagement remarquable d'une personne Bénévole?**

**Les attestations de reconnaissance** de l'engagement bénévole sont un moyen officiel de souligner la générosité et l'implication des bénévoles. C'est un outil précieux pour mettre en lumière le dévouement d'une personne qui donne de son temps et de son cœur.

**Signées par la ministre responsable de la Solidarité sociale et de l'Action communautaire** ainsi que par les représentants des organismes demandeurs, ces attestations permettent de reconnaître la contribution exceptionnelle de bénévoles de tous âges.

Offertes gratuitement, elles permettent aux organismes de :

- Valoriser officiellement l'engagement de leurs bénévoles ;
- Fournir une preuve concrète d'implication ;
- Renforcer le sentiment d'appartenance et la motivation au sein de leur équipe ;
- Exprimer leur fierté envers le travail accompli par les bénévoles.

**Ne tardez plus ! Faites votre demande dès aujourd'hui.**

[https://www.quebec.ca/gouvernement/reconnaissance-prix/benevolat/attestation-reconnaissance?utm\\_campaign=HBQ-2025&utm\\_content=lien&utm\\_medium=courriel&utm\\_source=Courrielleur](https://www.quebec.ca/gouvernement/reconnaissance-prix/benevolat/attestation-reconnaissance?utm_campaign=HBQ-2025&utm_content=lien&utm_medium=courriel&utm_source=Courrielleur)

## **Campagne Regarder nos vieux jours en face : et si on osait pour vrai?**

À l'occasion de la journée internationale des ainé·e·s, l'APTS lance aujourd'hui sa campagne ***Regarder nos vieux jours en face : et si on osait pour vrai?***, destinée à mettre en lumière les réalités du vieillissement au Québec. Trop souvent invisibles, ces enjeux touchent directement nos proches et les professionnel·le·s qui les accompagnent et doivent urgentement être mis au cœur du débat public.

### **Comment vous pouvez soutenir cette campagne Relais d'information;**

- En partageant [nos publications](#) sur vos réseaux sociaux;
- En informant vos membres de notre campagne dans votre infolettre, site Web ou intranet.
- **Témoignage et sensibilisation** en diffusant un témoignage relié à l'enjeu sur les réseaux sociaux en incluant les mentions **#NosVieuxJours** et **@syndicatAPTS**.

### **Personnes-ressources**

Responsable politique : Émilie Charbonneau

Responsable aux communications : Leïla Asselman

**REGARDER  
NOS VIEUX JOURS  
EN FACE**



**ET SI  
ON OSAIT  
POUR VRAI?**

# L'ÂGISME : ÊTRE IGNORÉ

Avez-vous eu l'occasion d'observer des pensées, comportements ou des paroles âgistes (ou autoâgistes) dans les derniers mois ? L'âgisme nous entoure malheureusement plus qu'on ne le croit. Nous voici donc de retour avec une troisième fiche d'une série de six qui abordant l'âgisme au quotidien.

Très souvent pavé de bonnes intentions, il arrive fréquemment que nous nous sommes auteurs d'âgisme. Exclure une personne des décisions qui la concerne ou encore faire fit d'elle dans différents contextes est malheureusement une façon de faire de l'âgisme.

**Et si on changeait...** Réfléchir et prendre action pour enrayer ce comportement, voilà ce que propose la fiche ci-jointe.

Il est possible de personnaliser la fiche si vous le souhaitez et la faire connaître. Voici la marche à suivre : inscrire votre nom d'organisme ou de municipalité dans l'espace dédié en en-tête, insérer votre logo au bas et double cliquer sur l'en-tête. La fiche est [ici](#) ou encore au [www.cisssca.com/agisme](http://www.cisssca.com/agisme).

**Âgisme**

Comme personnes aînées, nous sommes parfois exclues des discussions familiales ou des prises de décision concernant des événements familiaux importants. Ou encore, exclues des décisions qui nous concernent sous prétexte qu'on est vieux.

**Et si on changeait...**

**Individuellement**

Peu importe l'âge d'un membre de la famille, il fait partie de celle-ci et doit aussi prendre part aux décisions. S'adapter aux capacités de prise de décision d'une personne, lorsque nécessaire, est un excellent moyen pour l'inclure dans les prises de décision.

**Saviez-vous que...**

Être ignoré ou traité comme étant invisible est l'une des formes d'âgisme les plus fréquentes.

Collectivement

Considérons les personnes aînées comme des êtres à part entière pouvant choisir pour elles-mêmes. Si elles présentent des pertes au plan physique, mental ou cognitif, elles peuvent prendre des décisions à la hauteur de leurs capacités.

Pour plus d'informations : [cisssca.com/agisme](http://cisssca.com/agisme)

# ACTIVITÉS

## Programme Vieillir chez soi ou Déménager?

**Vieillir chez soi ou déménager ?**

**PROGRAMME D'ATELIERS POUR LES AÎNÉS**

**11 ateliers thématiques**

- Vieillir chez soi
- Signer un bail
- Évaluer sa situation financière
- Déménager, choisir un chez soi
- Bien vieillir
- Avoir l'esprit en paix
- Prévenir les abus financiers
- Gérer ses biens
- Préserver ses avoirs financiers
- Accompagner un proche
- Ce n'est pas correct

LES MERCREDIS 10H  
du 15 OCTOBRE au 17 DÉCEMBRE 2025  
**Carrefour des aînés**  
31, rue Dumais Nord, Thetford Mines  
\*porte derrière le bâtiment

**INFORMATION ET INSCRIPTION :**

418-338-4755 poste 307  
INFO@ACEF-ABE.ORG  
WWW.VIEILLIRCHEZSOI.ORG

A woman assisting an elderly woman.

Le programme **Vieillir chez soi ou déménager?** contient 11 ateliers animés par des conférenciers experts et destinés aux personnes aînées et à leurs proches qui souhaitent réfléchir à leur avenir, à connaître davantage les ressources disponibles et à conserver leur autonomie le plus longtemps possible.

Ce programme sera offert dans la **MRC des Appalaches**

Tous les mercredis 10h à partir du 15 octobre 2025  
Lieu : Carrefour des aînés

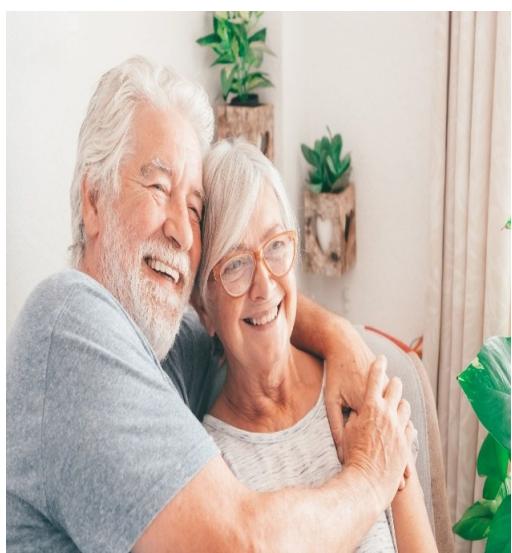
31, rue Dumais Nord,  
Thetford Mines, QC (porte de derrière)

Différents éléments d'information pertinents seront offerts tout au long du programme et permettront aux personnes participantes de faire des choix éclairés sur plusieurs sujets tout en considérant leur budget et leurs besoins. Plusieurs services et ressources de la communauté seront présentés ainsi que les programmes d'aide pour vieillir en sécurité et préserver de l'autonomie.

Pour y participer, l'inscription est **obligatoire** et au **coût de 20\$**.

Pour toute information ou inscription, communiquez avec Émilie Rodrigue de l'ACEF-ABE au 418-338-4755 poste 307 ou par courriel au <mailto:emilie@acef-abe.org>

## Aînés et fiscalité : une offre de webinaires gratuits pour vos citoyens et citoyennes



Revenu Québec propose une série de conférences en ligne gratuites, spécialement conçues pour les personnes aînées, les personnes proches aidantes et les travailleurs et travailleuses expérimentés. Ces séances permettent de :

- Mieux comprendre les obligations fiscales;
- Connaître les crédits et avantages disponibles;
- Poser des questions directement à des experts.

Les municipalités et les organismes locaux peuvent également demander la tenue de conférences personnalisées pour leurs citoyens et citoyennes ou membres. Une belle occasion d'outiller votre communauté et de favoriser l'accès à l'information fiscale!

<https://www.revenuquebec.ca/fr/une-mission-des-actions/vous-aider-a-vous-conformer/conferences-offertes-a-revenu-quebec/>

# ACTIVITÉS

---

## La nouvelle programmation d'automne est lancée!

Franc Savoir est un site web destiné aux 50 ans et plus francophones qui désirent socialiser, apprendre, et se divertir. Conférences, activités de yoga, visionnement de films et plus encore y sont proposés gratuitement à chaque mois.

Voici les activités prévues pour septembre et octobre :



### Mieux vieillir grâce au yoga:

- 14 octobre, 9h30 à 10h30
- 21 octobre, 9h30 à 10h30

### La France en 5 histoires:

- Partie 1, 15 octobre, 14h à 15h30
- Partie 2, 22 octobre, 14h à 15h30

**Atelier de récit de vie:** 23 octobre, 14h à 15h30

**Costa Rica:** 30 octobre, 14h à 15h30

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

---

An advertisement for the FADOQ 50+ Expo. On the left, there's a photo of a smiling couple. To the right, the text reads "LE SALON fadoq 50 ANS +" and "Régions de Québec et Chaudière-Appalaches". Below this, it says "17 au 19 octobre 2025" and "Centre de Foires d'ExpoCité (Québec)".

## Le Salon FADOQ 50 ans +

Depuis sa première présentation en 2012, le Salon FADOQ 50 ans + connaît un vif succès et il ne cesse de croître d'année en année. La pertinence et la qualité des 250 entreprises et organismes participants font de ce rendez-vous annuel un incontournable pour les personnes de 50 ans + dans les régions de Québec et Chaudière-Appalaches. Avec plus de 17 000 visiteurs ayant franchi les portes du Salon FADOQ 50 ans + en 2024, cet événement s'impose comme «LA» source par excellence pour trouver des solutions et des réponses afin de bien vivre après 50 ans.

<https://groupeoproexpo.com/salonfadoq/>

---

# OUTILS

---

## Plateforme pour vieillir en santé

La Fondation AGES et la Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec ont mis sur pied un site web qui s'adresse aux personnes âgées qui désirent agir pour vieillir en santé et rester autonomes le plus longtemps possible

Il s'adresse aussi aux personnes proches aidantes qui les accompagnent dans leur réflexion et leurs efforts pour y parvenir.  
Le site contient une mine d'informations et de ressources



[https://agirpourbienvieillir.com/?utm\\_source=All&utm\\_campaign=bulletin&utm\\_medium=email](https://agirpourbienvieillir.com/?utm_source=All&utm_campaign=bulletin&utm_medium=email)

---

## Connaissez-vous l'outil : EMiliA,

Issu d'un projet de recherche de l'Université de Sherbrooke et soutenu par le Laboratoire d'innovations par et pour les aînés du Centre de recherche sur le vieillissement **Public cible** : les personnes âgées, leurs proches, les personnes intervenantes qui les soutiennent.



### Qu'est-ce qu'EMiliA?

- EMiliA signifie « Explorer son Milieu de vie Aîné ».
- Outil Web destiné aux personnes âgées afin de les guider dans leur trajectoire domiciliaire et les aider à prendre une décision éclairée quant à leur milieu de vie
- On y trouve des renseignements, des témoignages audios, des grilles de décision, des pas-à-pas pour certaines étapes et des pistes pour amorcer des discussions avec les proches.
- EMiliA se divise en **trois temps**, chacun lié à un moment précis de la trajectoire domiciliaire : « au début », « partir ou rester? » et « partir où? ».
- Les contenus explorent **17 thèmes**, des sujets pragmatiques aux plus émotifs, dont Situation financière, Conversation avec l'entourage ou Inventaire des biens personnels.

Pour découvrir l'outil: <https://outilemilia.ca/>

# OUTILS

---

## Se laver en toute sécurité? Hygiène 2.0 peut vous aider !



- Avez-vous de la difficulté à vous laver?
- Avez-vous peur de tomber en vous lavant?
- Aimeriez-vous connaître les équipements pour se doucher en sécurité?
- Aimeriez-vous aider un proche à se laver en toute sécurité?

Répondez à des questions simples sur l'environnement et les capacités et recevez des recommandations d'équipements pour vous laver en sécurité.

- Regardez la vidéo qui explique comment utiliser l'équipement recommandé.
- Obtenez l'information pour prendre rendez-vous avec un ergothérapeute si Cela est souhaitable pour vous ou votre proche.

Besoin d'aide pour accéder à Hygiène 2.0?

Contactez la ligne de soutien : 438-823-1649

Projet réalisé dans le cadre et avec le soutien financier de la programmation de Recherche-action Bien vieillir chez soi.

Consultez le site web Hygiène 2.0: <https://h20.manonguay.ca/>

---

## INSPQ

C'est avec plaisir que je vous annonce la mise en ligne d'une boîte à outils de transfert de connaissances intitulée **Le modèle « Crée des conditions favorables à la santé et à la qualité de vie des personnes vieillissantes » : le comprendre, l'appliquer — Boîte à Outils.**



Ces cinq (5) outils visent à faciliter la compréhension et l'appropriation du modèle intégrateur intitulé *Créer des conditions favorables à la santé et à la qualité de vie des personnes vieillissantes* (INSPQ, 2024) par le personnel du réseau de la santé publique qui œuvre dans le domaine du vieillissement. Ils peuvent également présenter un intérêt pour les partenaires des autres secteurs impliqués dans la promotion du vieillissement en santé.

**INSPQ Centre d'expertise et de référence en santé publique INSPQ**

<http://www.inspq.qc.ca>

---

## Le cancer du sein : mieux comprendre pour mieux agir



**L**e mois d'octobre est souvent associé à la couleur rose, symbole de la lutte contre le cancer du sein. Bien que cette maladie touche des femmes de tous âges, elle demeure particulièrement importante à surveiller chez les femmes de 50 ans et plus, où les risques augmentent avec l'âge.

### Un cancer qui nous concerne tous ;

Au Québec, comme ailleurs dans le monde, le cancer du sein demeure l'un des cancers les plus fréquemment diagnostiqués chez les femmes. On estime qu'une femme sur huit en sera atteinte au cours de sa vie. Et même si les traitements ont beaucoup évolué, le dépistage précoce reste la meilleure arme pour améliorer les chances de guérison.

### Pourquoi en parler entre nous ?

Dans notre communauté d'aînés, il est essentiel de maintenir un dialogue ouvert sur la santé. Parler du cancer du sein, c'est aussi parler de prévention, d'écoute et de solidarité. Les femmes de 50 à 74 ans sont particulièrement invitées à passer une mammographie tous les deux ans. Ce test, rapide et gratuit dans le cadre du Programme québécois de dépistage du cancer du sein, peut faire toute la différence.

### Du soutien à portée de main;

De nombreux organismes offrent de l'aide aux personnes touchées par le cancer du sein — que ce soit pour obtenir de l'information, du soutien émotionnel, ou encore pour aider les proches aidants. Parmi eux, on retrouve :

- La Fondation cancer du sein du Québec
- La Société canadienne du cancer
- Rose des Vents (accompagnement en région)
- Cancer J'écoute (service d'écoute et de soutien psychologique)

N'hésitez pas à consulter ces ressources ou à les partager autour de vous.

### Un message d'espoir;

Le cancer du sein n'est pas une fatalité. Grâce à la recherche, à l'accès au dépistage et à un meilleur accompagnement, de plus en plus de femmes s'en sortent et retrouvent une bonne qualité de vie. Restons attentifs, bienveillants et informés — pour nous-mêmes, pour nos proches, et pour l'ensemble de notre communauté.

# Pour le plaisir !



International  
Federation on  
Ageing

## Donnez votre avis!

À mi-parcours de la Décennie pour un vieillissement en bonne santé (2021-2030), la Fédération internationale sur le vieillissement lance une grande enquête mondiale. C'est l'occasion pour toute personne âgée de 60 ans ou plus de partager son opinion sur des sujets comme la santé, le bien-être et l'inclusion. Les réponses contribueront à façonner des politiques plus justes et inclusives, ici et ailleurs.

**Participez et faites circuler ! Ensemble, faisons entendre la voix des personnes aînées à l'échelle mondiale.**

<https://ifasurveys.questionpro.ca/a/TakeSurvey?tt=xNVUVHtGYBo2hFys%2B4oF2A%3D%3D>

## Grands-parents recherchés!

Bonjour chers grands-parents,

Je me permets de vous écrire pour vous présenter une étude dans le cadre de mon doctorat en psychologie à l'Université du Québec à Montréal (UQAM). Je m'appelle Romane Villemain et je suis sous la direction d'Éric Feugé à l'UQAM.

Mon projet porte sur la grand-parentalité et je cherche à recruter des grands-parents vivant au Québec pour participer à un questionnaire en ligne, anonyme et confidentiel, qui prend environ 20 minutes à compléter. Les grands-parents qui participent ont 1 chance sur 5 de gagner un Interac de 100\$.

[https://uqamfsh.ca1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_3WVq3z1wKak1Ce2](https://uqamfsh.ca1.qualtrics.com/jfe/form/SV_3WVq3z1wKak1Ce2)



UQAM | Département de psychologie

Romane Villemain

Doctorante profil recherche et intervention en psychologie du développement

# LES ÉLECTIONS MUNICIPALES !

**Les élections municipales approchent! 2 novembre 2025,**

C'est une occasion importante de faire entendre votre voix sur les enjeux qui touchent votre quotidien : routes, sécurité, loisirs, transport, services de proximité, projets MADA, et bien plus encore.

Les élus municipaux sont des gens de votre communauté, proches de vous, et à l'écoute de vos besoins. En votant, vous contribuez directement à l'amélioration de votre milieu de vie.

**N'oubliez pas de participer!** Parlez-en autour de vous, encouragez famille, amis et voisins à aller voter. C'est un geste simple, mais essentiel à la démocratie locale.

## 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. Vous pouvez profiter de notre bulletin pour les publiciser ou encore la TCA-CA compte sur vous pour inspirer d'autres milieux à faire 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 OCTOBRE ET NOVEMBRE 2025

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT
17 octobre	Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté
17-19 octobre	Salon FADOQ 50+
23 octobre	Journée nationale de l'action communautaire autonome
28 octobre	Remise du Prix Hommage Aînés - Assemblée nationale du Québec
31 octobre	Fête de l'Halloween
2 novembre	Élection municipale
11 novembre	Jour du Souvenir

*Production Geneviève Beaumier : Corrections : Julie Forgues, Lise Patoine, Sabrina Gonthier Diffusion : Geneviève Beaumier*

**Prochaine livraison du bulletin 15 novembre 2025, date de tombée 8 novembre.**



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

Téléphone : 367-380-0862  
[tableainesca12@gmail.com](mailto:tableainesca12@gmail.com)  
[www.tabledesainesca.wordpress.com](http://www.tabledesainesca.wordpress.com)