



Chères partenaires
Chers collaborateurs,

En cette période magique de l'année, toute l'équipe de la TCA-CA
tient à vous transmettre ses vœux les plus chaleureux.

Que les fêtes illuminent votre quotidien de joie, de rires et de doux
moments entourés de ceux qui vous sont chers.

Nous vous souhaitons une année 2026 éclatante, pleine de santé,
de belles réussites et de projets rassembleurs pour le mieux-être
des aîné(e)s de notre communauté.

Merci pour votre précieuse collaboration et votre engagement tout
au long de l'année.

Au plaisir de poursuivre ensemble cette belle aventure !

JOYEUSES FÊTES !

COMITÉ - Programme nouveaux horizons pour les aînés



Comme vous le savez, un des mandats de la TCA-CA est de contribuer à la prise de décisions régionale en ce qui concerne les aînés en tenant compte des réalités locales et agir de manière à favoriser l'harmonisation des actions. À cet effet, cette année, nous avons reçu **23 projets** à évaluer dans le cadre du **Programme Nouveaux horizons pour les aînés (PNHA)**. Les avis quantitatifs étant maintenant complétés, l'équipe de la Table souhaite exprimer sa sincère gratitude aux membres du comité qui ont généreusement consacré de leur temps et de leur expertise à l'analyse de ces projets. Un grand merci à :

- **Alexandra Michel** (Entraide Solidarité Bellechasse)
- **Nicole Bérubé** (Service d'entraide de Saint-Lambert-de-Lauzon)
- **Sabrina Gonthier** (AQDR Montmagny-L'Islet)
- **Norman MacPhee** (membre URLS)

Votre contribution est essentielle et permet à la TCA-CA de poursuivre, année après année, son engagement envers les initiatives qui soutiennent et enrichissent la vie des aînés de notre région.

Merci encore pour votre précieux engagement! 🙏

MÉDAILLE de la lieutenante- gouverneure



La **Médaille de la Lieutenante-gouverneure** reconnaît l'engagement bénévole, la détermination et le dépassement de soi des citoyennes et citoyens du Québec qui exercent ou qui ont exercé une influence positive au sein de leur communauté et de la province.

Nous vous invitons à **soumettre des candidatures** pour la *Médaille de la Lieutenante gouverneure pour les personnes aînées*.

La période de mise en candidature se déroulera du **1^{er} novembre 2025 au 1^{er} février 2026**. Les formulaires doivent être transmis en ligne à l'adresse ci-dessous. [FORMULAIRE](#)

Pour toutes questions, nous vous invitons à consulter : [site web](#)

CONCOURS : semaine Québécoise intergénérationnelle!



CONCOURS

des initiatives intergénérationnelles 2026

Inscrivez-vous avant le **1er mars** !




Les inscriptions pour l'édition 2026 du concours de la Semaine québécoise intergénérationnelle sont ouvertes!

Le concours met en valeur les initiatives qui rapprochent les générations partout au Québec. Toute personne ou organisme ayant réalisé un projet intergénérationnel **entre mars 2025 et février 2026** peut participer. Six lauréats recevront chacun une bourse de 1 000 \$. Les municipalités et entreprises peuvent aussi soumettre un projet dans la catégorie Honorifique.

🔗 Inscrivez votre projet d'ici le **1er mars 2026** et consultez les conditions de participation sur le site web. [formulaire d'inscription](#)

INSCRIVEZ VOTRE PROJET AU CONCOURS!

SONDAGE SUR LES COMMUNICATIONS DE LA TCA-CA



Afin d'améliorer nos services et de vous offrir des informations réellement utiles, la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches souhaite connaître votre opinion sur ses communications.

Nous vous invitons à répondre à **un court sondage, seulement 3 minutes de votre temps** qui nous aidera à mieux comprendre vos besoins et à orienter nos actions.

[**CLIQUER ICI: SONDAGE TCA-CA**](#)

Merci de contribuer à faire évoluer nos communications !

L'ÂGISME : Offre limitée d'activités

Quand on parle d'âgisme, on pense souvent à des paroles ou des attitudes négatives envers les personnes âgées. Pourtant, il peut aussi se manifester de façon plus subtile, dans nos pratiques notamment. Par exemple, dans une programmation annuelle d'activités sociales, physiques ou culturelles, il arrive que très peu d'activités soient conçues pour intéresser les personnes âgées. C'est rarement intentionnel, mais cela peut créer un sentiment d'exclusion et limiter leur participation.

Et si on changeait... Réfléchir à ces situations et impliquer les personnes âgées dans les décisions nous aide à bâtir des milieux plus inclusifs où chacun, peu importe son âge, trouve sa place. www.cisssca.com/agisme



Âgisme

Dans une programmation annuelle d'activités (sociales, physiques ou culturelles), on ne retrouve pas ou très peu d'activités pouvant intéresser les personnes âgées.



Saviez-vous que...

Il est important pour la santé physique, mentale et cognitive de créer des opportunités d'activités pour tous les groupes : enfants, jeunes, adultes et âgés.

Et si on changeait...

Individuellement

En tant que personnes âgées, il est possible de faire part des idées d'activités qui nous inciteraient à bouger davantage, de consulter les organismes offrant des services aux personnes âgées dans notre secteur et de choisir une activité selon nos goûts et nos capacités.

Collectivement

Prenons l'habitude de consulter les âgés sur leurs besoins (consultation, sondage, forum, etc.) et intérêts. Ainsi, on s'assure de couvrir l'ensemble des besoins de la population, d'être accessible (horaire, accès des lieux) et inclusif.

Pour plus d'informations : cisssca.com/agisme



PORTRAIT : la santé des aînés

Surveillance
de la santé de la population



LA SANTÉ DES AÎNÉS DES MRC DE CHAUDIÈRE-APPALACHES NOVEMBRE 2025

La Direction de santé publique a le plaisir de vous partager de nouveaux produits portant sur la santé des aînés de la région de la Chaudière-Appalaches.

Ces produits, présentés en format synthèse (PowerPoint), représentent un complément et une mise à jour des données du portrait *Vieillir en Chaudière-Appalaches, 2023*.

Découvrez ces nouveaux produits sur leur page Web en cliquant sur ces liens :

Section Web sur les : [aînés](#) [Portrait synthèse sur les aînés 2025](#)

Portraits synthèse par MRC :

[Beauce-Sartigan - aînés 2025](#)

[Les Appalaches - aînés 2025](#)

[Beauce-Centre - aînés 2025](#)

[Etchemins - aînés 2025](#)

[Nouvelle-Beauce - aînés 2025](#)

[Lotbinière - aînés 2025](#)

[Bellechasse - aînés 2025](#)

[Lévis - aînés 2025](#)

[Montmagny - aînés 2025](#)

[L'Islet - aînés 2025](#)



Fausses nouvelles et désinformation



Au mois de mai dernier, l'équipe du CQEMI nous parlait d'une formation qu'ils développaient spécifiquement pour les personnes aînées sur les fausses nouvelles et la désinformation.

La formation est officiellement disponible. Elle est offerte par des journalistes situés à différents endroits à travers la province. Il y a donc de belles possibilités pour des formations en présence et, en plus, c'est gratuit. Vous pouvez faire une demande de formation directement sur le site web. [Pour suivre la formation](#)



Le deuil

Le deuil est un processus difficile. La perte d'un être cher est un moment éprouvant. L'Appui proches aidants, qui est un organisme de soutien dans l'accompagnement en général, a mis à la disposition de la population, cinq (5) courtes vidéos fort intéressantes sur le sujet.

La série explore différentes émotions et réactions liées qui transforment la personne endeuillée. [Accédez aux capsules ici](#)

ACTIVITÉ



La SAMS est ravie de vous annoncer le retour de ses activités musicales *gratuites, en ligne et en direct ! Des rendez-vous hebdomadaires chaleureux et conviviaux, spécialement pensés pour les aînés : les artistes viendront à vous, dans le confort de votre foyer ou centre d'hébergement.*

Jusqu'au 19 décembre : les activités SAM 'Chante Noël pour bien commencer la saison 🎄

Chaque vendredi, venez fredonner vos airs préférés du temps des fêtes. Aucun prérequis: il suffit d'aimer chanter, vous pourrez même faire vos demandes spéciales !

Gratuit et facile d'accès

Inscrivez-vous ici et un lien de connexion vous sera envoyé : <https://samsante.org/samchante/>

Ensuite, **dès janvier**, profitez chaque semaine durant les mois d'hiver, de plusieurs concerts et activités SAM 'Chante en direct avec des artistes de partout au Québec, pour une programmation musicale riche et diversifiée.

Pour plus d'information : <https://samsante.org/endirect/>

VOS PROJETS au cœur de notre bulletin!



Le 11 novembre, le Manoir du Quartier à Saint-Georges a tenu la 2^e édition de son **Bal des mariés**, une célébration remplie d'émotion et de tendresse. Sept couples y ont été honorés pour leurs nombreuses années de vie commune, allant jusqu'à 70 ans d'union. L'après-midi, marqué par la musique, les souvenirs et une ambiance chaleureuse, a permis de mettre en lumière de belles histoires d'amour. Les résidents ont savouré une collation thématique, et chaque couple a reçu un magnifique bouquet de roses offert par Les Serres Saint-Georges Botanix.

Un événement touchant et rassembleur qui témoigne d'un bel esprit de communauté et de bienveillance!

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

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT
25 décembre	Jour de Noël
1 Janvier	Nouvel an

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

Prochaine livraison du bulletin 15 janvier 2026, date de tombée 9 janvier.



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

Téléphone : 367-380-0862
tableainesca12@gmail.com
www.tabledesainesca.wordpress.com