



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

BULLETIN



Janvier 2026



SONDAGE : 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 aideront à mieux comprendre vos besoins et à orienter nos communications.

Le sondage est disponible jusqu'au 15 février. [CLIQUER ICI: SONDAGE TCA-CA](#)

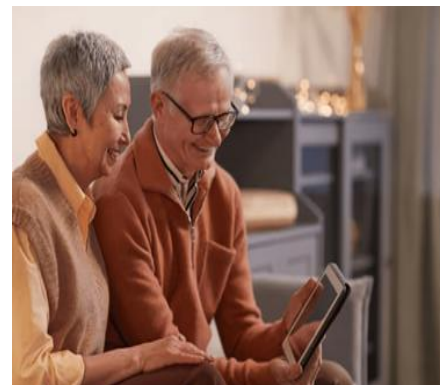
Merci de contribuer à faire évoluer nos communications !

JANVIER : Le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

Maladie d'Alzheimer : découvrez les 4 visages méconnus de la maladie grâce à une conférence gratuite!

Saviez-vous que la maladie d'Alzheimer ne commence pas toujours par des pertes de mémoire? Le 19 janvier, la **Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer** vous offre une conférence en ligne gratuite pour bien comprendre les différents visages de la maladie.

[Inscrivez-vous dès maintenant](#)



La stigmatisation entourant les troubles neurocognitifs isole encore trop de personnes au Canada et retarde l'accès au diagnostic et au soutien. À l'occasion **du Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer**, la Société Alzheimer invite la population à briser le silence, à s'informer et à soutenir les personnes touchées et leurs proches.

Le myosotis, symbole d'espoir, rappelle que personne ne devrait faire face à un trouble neurocognitif seul. Ensemble, remplaçons la stigmatisation par la compréhension et l'espoir.

[En savoir plus](#)

Le plan d'action québécois sur la maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs s'inscrit en continuité des actions menées en la matière depuis les quinze dernières années.

Ce document traduit en orientations concrètes les visées de la première Politique québécoise sur la maladie d'Alzheimer et les autres troubles.

Essentiellement, ce plan d'action se veut un levier d'inclusion pour l'ensemble des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou un autre trouble neurocognitif ainsi que pour leurs proches. Il donne une impulsion à la promotion de la santé cognitive et à la prévention de ces maladies et propose des soins et des services adaptés aux personnes et à leurs proches, en s'appuyant sur la recherche ainsi que les innovations transformationnelles actuelles et futures.

[Consulter le plan d'action complet](#)



L'ÂGÏSME : Préjugés sur l'emploi du temps

À différentes occasions, on peut entendre des réflexions comme : “Les personnes âgées n’ont rien à Faire, elles devraient magasiner à d’autres moments que les heures d’achalandage.” Ces propos, même anodins, reflètent un biais âgiste. Ils ne considèrent pas que plusieurs personnes âgées sont encore sur le marché du travail, ni qu’elles peuvent être proches aidantes ou bénévoles. Pourquoi serions-nous plus impatientes envers elles?

Et si, cette année, on changeait notre regard pour leur faire une vraie place dans la vie collective et être patient les uns envers les autres et ce, peu importe l’âge? www.cisssca.com/agisme



Âgisme

On pense que les personnes âgées n'ont rien à faire et qu'elles devraient donc bien faire leurs emplettes à d'autres moments plutôt qu'aux heures d'achalandage.



Saviez-vous que...

Beaucoup de personnes âgées travaillent, contribuent au bénévolat, à soutenir leurs petits-enfants ou ont des activités dans le jour. Pour plusieurs, leur horaire est le même que la majorité des gens. Des attitudes d'impatience ou d'intolérance suggèrent que les personnes âgées ne doivent pas déranger, ce qui peut provoquer une mise à l'écart du monde actif ou encore, de l'isolement social.

Et si on changeait...

Individuellement

Faire preuve de patience envers toute personne sans égard à l'âge puisque nous ne connaissons pas les réalités personnelles des gens que nous croisons. Chaque groupe de personnes a sa place, peut et a le droit de prendre sa place.

Collectivement

Soyons sensibles au fait que chaque être humain a sa place dans cette belle et grande société.

Pour plus d'informations : cisssca.com/agisme

CAMPAGNE de sensibilisation et formation sur l'âgisme envers les femmes



Le RGFCFA est heureux de vous annoncer le lancement de leur campagne de sensibilisation sur l'âgisme envers les femmes. Un projet du RGFCFA visant à mieux comprendre les impacts de cette problématique et à transformer les pratiques pour une société plus inclusive.

Dans le cadre de cette campagne, une formation a été mise en ligne, accessible dès maintenant sur leur site web: <https://ainees.femmesca.com/>

Cette formation a été conçue pour sensibiliser, informer et outiller les personnes et organisations souhaitant agir concrètement contre l'âgisme envers les femmes.

L'INITIATIVE familles branchées



L'[initiative Familles branchées](#) lance sa campagne de sensibilisation annuelle afin d'informer les aînés à faible revenu qu'ils peuvent être [admissibles](#) à des services Internet résidentiels à faible coût.

Les aînés au Canada qui reçoivent au moins 80% du montant maximal du Supplément de revenu garanti peuvent être admissibles au programme. Ils recevront une lettre du gouvernement du Canada expliquant la marche à suivre pour s'inscrire.

L'AUTONOMIE financière des aînés



Dans le bulletin du 15 octobre 2025, nous annonçons la tenue d'un webinaire sur l'autonomie financière des personnes âgées. À la suite à celui-ci, nous trouvons pertinent de vous partager un document de Revenu Québec contenant des liens utiles pour s'informer et réclamer des crédits d'impôts, des services sociaux ainsi que des services en ligne.

[En savoir plus](#)

SÉRIE D'ATELIERS
Penser son chez soi pour demain
PLANIFIER SON AVENIR ET S'ORIENTER EN CONFIANCE

Formation destinée aux personnes âgées qui souhaitent réfléchir et se préparer à un éventuel déménagement, en tenant compte de tous les aspects de leur situation et de leurs besoins.



Ressources communautaires et de maintien à domicile
Options de milieux de vie et de logements offerts
Astuces pour planifier sereinement le changement

Un mardi sur deux dès 13h30 Au Café Tempête de St-Jean-Port-Joli Du 20 janvier au 28 avril 2026

 **AQDR**
Montmagny-L'Islet

INSCRIPTION AU 418 456-2582
Formation gratuite pour les membres.
Adhésion à l'AQDR au coût de 20\$ par an.

L'AQDR de Montmagny-L'Islet offre cet hiver à Saint-Jean-Port-Joli la série d'ateliers gratuits « **Penser son chez soi pour demain** », destinée aux personnes âgées souhaitant se préparer à un éventuel déménagement. Les participants y découvriront les services de maintien à domicile, les ressources communautaires, les options de logements dans la région ainsi que des outils pour planifier l'avenir selon leurs besoins. Les ateliers ont lieu un mardi sur deux, dès 13 h 30, au Café Tempête, du 20 janvier au 28 avril 2026. [VOIR LE PROGRAMME D'ATELIERS](#)

L'AQDR propose également sa programmation habituelle de conférences gratuites offertes dans plusieurs municipalités de la région, sous forme de déjeuners-conférences ou de cafés-conférences, abordant divers sujets pour informer et valoriser les aînés. [VOIR LA PROGRAMMATION](#)



Avec l'arrivée de la saison froide, la **FADOQ** vous propose une programmation d'hiver dynamique, rassembleuse et pensée pour vous faire bouger, apprendre et créer des liens. Avec des activités physiques, des ateliers, des conférences et des occasions de se réunir, tout est mis en place pour vivre un hiver actif et stimulant, à votre rythme.

Conçue pour favoriser le mieux-être et le plaisir, cette programmation hivernale met de l'avant des activités accessibles, encadrées et offertes dans un environnement accueillant. C'est l'occasion idéale de sortir, de rester actif et de partager des expériences

enrichissantes tout au long de l'hiver.

<https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/>

Vous êtes âgé de **65 ans ou plus**?
Vous avez **peur de perdre l'équilibre**?
Vous êtes **tombé récemment**?



Le programme PIED est pour vous!

Pour plus d'information sur le programme:

<https://www.ciassca.com/soins-et-services/soutien-a-lautonomie-et-soins-et-services-a-domicile/prevenir-les-chutes>

Programme PIED – Prévenir les chutes, améliorer l'équilibre !

Venez bouger en toute sécurité dans une ambiance conviviale !

Le programme PIED est une activité gratuite qui vise à renforcer l'équilibre, la force et la mobilité afin de réduire le risque de chutes et de favoriser l'autonomie.

📍 Lieu : CLSC de Lac-Échemin – Salle multifonctionnelle (331, rue du Sanatorium, 1er étage)

📅 Dates : du 16 mars au 10 juin 2026

🕒 Horaire : Lundis de 9h30 à 10h30; Mercredis de 9h30 à 11h00

👤 Animation : Catherine Morin, B. Sc., kinésiologue – CISSS-CA

Inscription obligatoire

✉ Courriel : pied.ciassca@ssss.gouv.qc.ca

☎ Ligne PIED : 1 833 882-5290

VIACTIVE : Recherche de bénévolat municipalités Beauce-Centre

S'impliquer en bénévolat !

Devenir bénévole pour animer VIACTIVE ! Pourquoi ?

- ✓ Bouger
- ✓ Relever des nouveaux défis
- ✓ Faire du bien autour de vous
- ✓ Améliorer la qualité de vie des participants
- ✓ Apprendre
- ✓ Parler avec des gens et créer des liens

Bouger en toute sécurité dans le respect de chaque personne

Choix entre des exercices

- Faciles
- Moyens
- Difficiles

Saviez-vous que...

Les animateurs VIACTIVE sont accompagnés gratuitement par des ressources professionnelles.

Chaque année, les animateurs sont invités aux événements :

- ✓ Journée de relance
- ✓ Journée de reconnaissance
- ✓ Activités en plein air

Si vous souhaitez être bénévole, contactez-nous

Besoin urgent de nouveaux bénévoles de 50 ans et plus dans le but de poursuivre les activités dans **10 municipalités de Beauce-Centre**.

Vidéo promotionnelle du programme Viactive : [Regarder ici](#)

Pour informations, inscriptions ou pour soumettre votre candidature comme bénévole, contactez :



Trécy Patoine
B.Sc., Kinésiologue, responsable Viactive
Centre d'action bénévole Beauce-Échemin (CABBE)
Tél : 418 397-0135, poste 303
viactive@cabbe.org



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
Janvier	Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer
6 janvier	Épiphanie (galette des rois)
24 janvier	Journée internationale de l'éducation
2-8 février	Semaine de la prévention du suicide
14 février	St-Valentin
6-15 février	Carnaval de Québec

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

Prochaine livraison du bulletin 15 février 2026



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