



Le mois du Bénévolat : un hommage à nos précieux collaborateurs

Par TCA-CA



Le mois d'avril marque le mois de l'action bénévole. La TCA-CA tiens à remercier chaleureusement tous ceux et celles qui s'impliquent : vous êtes une ressource essentielle pour notre société et contribuez activement au bien-être des autres.

Si certains services sont assurés par des employés, de nombreuses activités essentielles comme les visites aux aînés sont rendues possibles grâce à des bénévoles passionnés. Les OBNL ne pourraient tout simplement pas fonctionner sans cet engagement, tant au sein des conseils d'administration que dans les activités quotidiennes. Votre générosité façonne notre société et soutient directement les aînés.

Ces dernières années, le bénévolat a connu de grands changements, notamment avec la pandémie qui a rendu l'adaptation incontournable. Plusieurs organismes font face à des défis : difficulté à recruter des bénévoles ou à combler les postes d'administrateurs, nécessité de réduire la taille des conseils d'administration, voire menace pour leur survie. Malgré ces obstacles, le bénévolat reste crucial pour le maintien des services aux aînés.

Chaque geste compte. Il est essentiel de s'impliquer selon ses forces et disponibilités, car le bénévolat reste indispensable au fonctionnement des organisations. Pour le bénévole, ajoutons également que le bénévolat favorise le sentiment d'accomplissement, brise l'isolement, améliore la santé physique et psychologique et réduit certains stéréotypes négatifs associés au vieillissement¹.

La TCA-CA souligne régulièrement l'implication exemplaire de bénévoles à travers des publications et lors de l'événement annuel *PHA*. Merci à toutes les personnes qui, par leur engagement, font du bien-être des aînés une véritable priorité.

¹ [Briser l'isolement et améliorer la santé : pourquoi s'en priver? Impliquez-vous dans votre communauté!](#)

LA TCA-CA vous invite à une journée de concertation régionale!

Il est toujours temps de vous inscrire à la journée de concertation de la Table des aînés. Votre participation est essentielle pour faire entendre votre voix et contribuer aux réflexions collectives.


 Date limite d'inscription : **20 avril 2026**

Joignez-vous à nous pour échanger, partager et bâtir ensemble des actions porteuses pour les aînés de notre région.

Au plaisir de vous y retrouver !

Inscription : [Cliquer ici](#)

 tableainesca12@gmail.com

 367-380-0862



ACTIVITÉ DE CONCERTATION
1 MAI 2026 - 9H00 À 15H00

CENTRE RÉCRÉATIF DE SAINT-HENRI 120, RUE BELLEAU SAINT-HENRI (QC) G0R 3E0

- Identification des enjeux prioritaires touchant les aînés de Chaudière-Appalaches
- Dîner GRATUIT inclus sur place
- Élaboration de pistes de solutions pour 3 enjeux

 **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**
tableainesca12@gmail.com
367-380-0862

 **TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DE CHAUDIÈRE-APPALACHES**

La TCA-CA en action

À l'invitation du **Parti libéral du Québec**, la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches a eu le plaisir de participer à une rencontre avec Charles Milliard, chef du parti, ainsi que Michelle Setlakwe, porte-parole de l'opposition officielle pour la région de Chaudière-Appalaches.

Ce moment d'échange a permis de mettre en lumière les réalités, les enjeux et les besoins des personnes aînées de notre région, dans un esprit d'écoute et de collaboration.

Une rencontre enrichissante et porteuse pour la suite.

Il est important de préciser que nous n'appuyons aucun parti politique. Toutefois, nous saisissons chaque occasion de sensibiliser les décideurs publics aux enjeux qui touchent les personnes aînées.



Période de renouvellement du supplément de revenu garanti

Par service Canada

Service
Canada

Période de renouvellement du Supplément de revenu garanti

Avez-vous produit votre déclaration de revenus ?



Chaque année, en juillet, des milliers de personnes âgées cessent de recevoir leurs versements du **Supplément de revenu garanti (SRG)**. Pour éviter cette situation, il est essentiel de produire votre déclaration de revenus avant le 30 avril.

Le SRG, c'est quoi ?

Il s'agit d'une prestation mensuelle non imposable versée aux personnes âgées à faible revenu qui reçoivent la Sécurité de la vieillesse (SV).

Êtes-vous admissible ?

- Vous avez 65 ans ou plus.
- Vous vivez au Canada.
- Vous recevez une pension de SV. (canada.ca/securite-vieillesse)
- Votre revenu annuel est :
 - inférieur à 22 488 \$, si vous êtes une personne célibataire, veuve ou divorcée;
 - inférieur à 29 712 \$, si votre partenaire (conjoint, conjointe, conjoint de fait ou conjointe de fait) reçoit une pension complète de la SV;
 - inférieur à 41 616 \$, si votre partenaire reçoit l'Allocation;
 - inférieur à 53 904 \$, si votre partenaire ne reçoit ni pension de la SV ni Allocation.



Besoin d'aide ou d'information concernant votre SRG ?

Service Canada peut vous aider :

par téléphone :

- Sécurité de la vieillesse : **1-800-277-9915**
- Centre d'appui des services mobiles (ce service s'adresse aux personnes qui n'ont pas accès à Internet ou qui éprouvent des difficultés concernant notamment la langue ou la littéracie) : **1-877-631-2657**

en personne : bureaux.service.canada.ca/fr

Service Canada offre également des services mobiles aux communautés.

Pour trouver ceux qui vous intéressent à proximité, **visitez la page :**

canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/services-mobiles-liaison-communautes



Mise à jour : 27 février 2026

Pour les liens cliquer ici : canada.ca/securite-vieillesse
bureaux.service.canada.ca/fr
[services mobiles et liaison aux communautés de service Canada](#)

Politique sur les soins et services de première ligne

Par le gouvernement du Québec

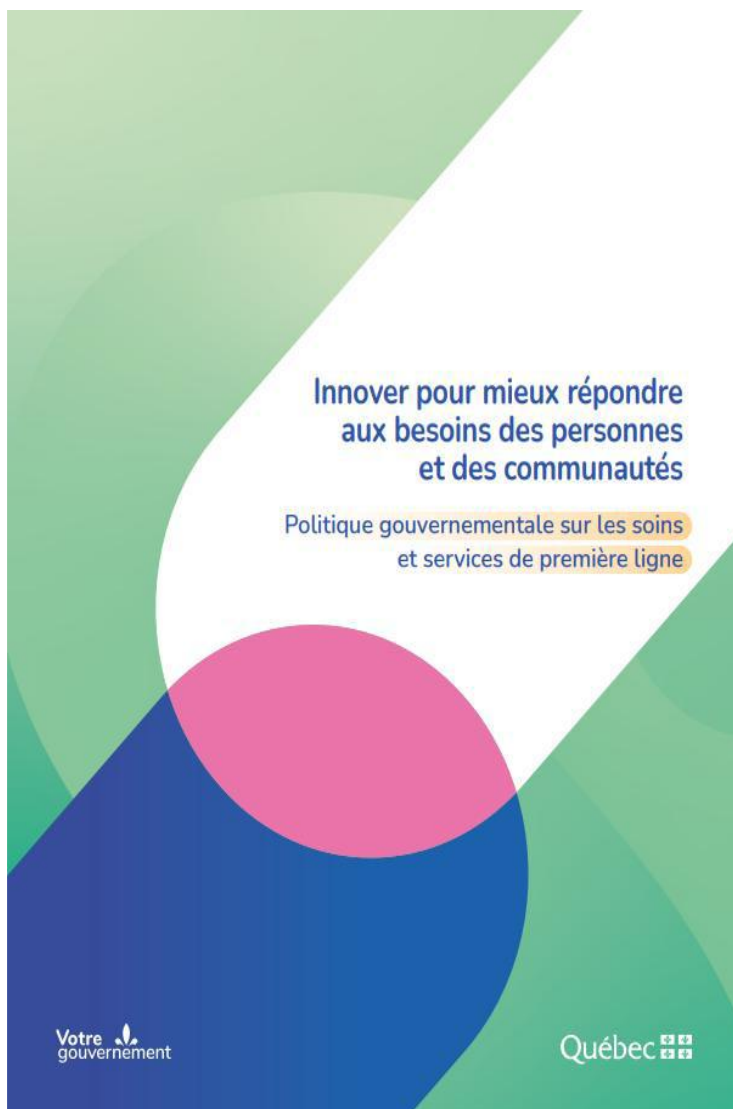
Avec sa première politique sur les soins et services de première ligne présentée le 27 mars 2026, le gouvernement du Québec veut transformer en profondeur les services de première ligne au Québec.

Chaque Québécoise et chaque Québécois sera rattaché à un territoire de CLSC, puis à un milieu de soins de proximité, comme un groupe de médecine de famille, une clinique médicale ou une clinique d'IPS.

Concrètement, chaque personne sera affiliée à son CLSC de la même façon qu'une famille est affiliée à un centre de services scolaire en éducation. Une personne répondante assurera l'accompagnement et l'orientation rapide vers les services requis selon les besoins.

Par ailleurs, certaines personnes continueront de privilégier des modes d'accès numériques ou téléphoniques, qui viendront compléter l'offre de services. La plateforme Votre Santé, déjà offerte dans deux régions, sera progressivement étendue afin de devenir la principale porte d'entrée numérique, conviviale et efficace, pour l'ensemble du Québec.

[Consulter la politique](#)



Projet Grands repères

Par Le Commissaire à la santé et au bien-être



Le Commissaire à la santé et au bien-être du Québec met en lumière sur Grands repères une viabilité fragile du système de santé du Québec, marquée par le manque de personnel, de lits et de ressources face au vieillissement de la population.

Malgré cela, le système reste relativement efficient, avec des résultats comparables ou supérieurs à d'autres pays. Des défis subsistent toutefois, notamment pour les soins de longue durée et la prévention. [Accéder au contenu](#)

Campagne : L'essentiel n'a pas d'âge

Par Présâges

Fidèle à son engagement pour le bien vieillir au Québec, la Fondation Berthiaume-Du Tremblay lance sa campagne **L'essentiel n'a pas d'âge**, une initiative sociétale offrant un regard humain et nuancé sur le vieillissement.

À travers des portraits inspirants de personnes aînées, des vox pop auprès de jeunes et une série d'entrevues avec des spécialistes, la campagne révèle la diversité des expériences liées au vieillissement, tout en proposant des solutions simples, concrètes et accessibles pour favoriser le bien-être et le vieillissement en santé.

Cliquer ici pour : [En savoir plus](#)



Briser les silos de l'âge

Par Présâges

Briser les silos de l'âge est un projet soutenu par le programme **Québec Ami des Aînés (QADA)**, qui encourage le développement de communautés inclusives et résilientes en promouvant la mixité des âges comme levier de transformation sociale.

Le cahier **Briser les silos de l'âge** invite à réfléchir sur notre perception du vieillissement. Il offre des informations sur le vieillissement au Québec et propose des actions concrètes pour favoriser une réelle mixité générationnelle. Une expérience enrichissante à découvrir.

Cliquer ici pour : [Consulter le cahier d'inspiration](#)



Quelques projets de recherches

Par IVPSA- institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés

Les membres de l'IVPSA se distinguent par l'originalité, la pertinence et l'excellence de leurs travaux, qui rayonnent dans des publications de haut calibre. Voici quelques exemples récents :

Polymédication: huit serait un nombre clé

Caroline Sirois a cosigné un article dans le *Journal of Applied Gerontology* sur le nombre optimal de médicaments prescrits aux personnes âgées.

[En savoir plus](#)

Exercices physiques pour soutenir l'autonomie après une blessure

Marie-Josée Sirois a cosigné un article dans le *Journal of the American Geriatrics Society*, portant sur un programme d'exercices physiques visant à aider les personnes âgées à conserver leur autonomie dans les activités quotidiennes.

[En savoir plus](#)

Des biomarqueurs sanguins prometteurs pour détecter l'Alzheimer plus tôt

Frédéric Calon a cosigné un article dans *Alzheimer's & Dementia*, présentant deux biomarqueurs sanguins pouvant contribuer à un diagnostic précoce de la maladie d'Alzheimer.

[En savoir plus](#)

Un manuel d'autotraitement pour réduire l'anxiété chez les personnes âgées

Philippe Landreville a cosigné un article dans le *Journal of Anxiety Disorders*, démontrant l'efficacité d'un manuel guidé pour aider les personnes de 60 ans et plus à mieux gérer leur anxiété.

[En savoir plus](#)

Sondage Viactive | 1050 fois merci

Par la direction du CISSS de Chaudière-Appalaches

Dans les dernières semaines, vous avez répondu à un sondage sur le programme VIACTIVE en Chaudière-Appalaches. Au nom de toute l'équipe responsable de ce projet d'évaluation, nous voulions vous dire merci. Vous avez été plus de 1 050 personnes à y participer.

Nous commencerons sous peu l'analyse des résultats afin de mieux comprendre les besoins et les réalités des personnes de 50 ans et plus de la région.

L'équipe du projet d'évaluation VIACTIVE du CISSS de Chaudière-Appalaches



Publications de nos partenaires

Nouvelle programmation de l'AQDR Montmagny-L'Islet, remplie d'activités inspirantes et de belles occasions de se rassembler.

Des conférences sont offertes dans différents lieux à Montmagny, L'Islet, Saint-Jean-Port-Joli, Saint-Pamphile, Berthier-sur-Mer et Saint-Fabien-de-Panet. En déjeuners-conférences ou en cafés-conférences, elles abordent une variété de sujets pour outiller, valoriser et donner une voix aux aînés.

Ouvertes à tous et gratuites (le repas est au frais du participant).

Inscription : [Cliquer ici](#)

✉ info@aqdrmontmagny.org

☎ 418-456-2582

Programme activités AQDR Montmagny-L'Islet

L'Islet Déjeuner-conférence Sensibilisation à l'immigration MERCREDI 8 AVRIL L'Islet à 10h00 Restaurant L'Éveil Préarrangements funéraires JEUDI 23 AVRIL L'Islet à 10h00 Restaurant L'Éveil Le deuil aux couleurs de l'amour MERCREDI 13 MAI L'Islet à 10h00 Restaurant L'Éveil Droits dans le réseau de la santé MERCREDI 27 MAI L'Islet à 10h00 Restaurant L'Éveil	Montmagny Déjeuner-conférence La circulation des jambes MERCREDI 15 AVRIL Montmagny à 10h00 Resto-Bar Lafontaine Parler, ça fait du bien JEUDI 30 AVRIL Montmagny à 10h00 Resto-Bar Lafontaine Sensibilisation à l'immigration MERCREDI 20 MAI Montmagny à 10h00 Resto-Bar Lafontaine
Saint-Jean-Port-Joli Café-conférence Préparer la vente de sa propriété MARDI 28 AVRIL St-Jean-Port-Joli à 13h30 Soupe au bouton	Saint-Pamphile Déjeuner-conférence Services préhospitaliers (SPU) MARDI 28 AVRIL St-Pamphile à 10h00 Restaurant Chez Réjean Le deuil aux couleurs de l'amour MARDI 26 MAI St-Pamphile à 10h00 Restaurant Chez Réjean
Berthier-sur-mer Offerts après les diners communautaires Bougeons contre l'âgisme 2 MERCREDI 22 AVRIL Berthier-sur-mer à 13h00 Centre des loisirs	Inscription obligatoire Appelez-nous 418 456-2582 Écrivez-nous info@aqdrmontmagny.org

Le service d'entraide de Breakeyville et proches aidants de Lévis vous invite à une conférence nourrir la joie et résilience.

Le duo joie-résilience est un incontournable pour traverser les épreuves de la vie.

- Bienfaits de la joie sur le vieillissement et le quotidien
- Résilience et son impact sur les individus
- Outils concrets pour "rebondir" en contexte de proche aidance, de maladie ou de défis de la vie,

Date : Jeudi le 30 avril à 19hrs

Lieu : Centre Raymond Blais,
6 rue Raymond Blais, Lévis

Inscription et information : Nathalie Gillet

☎ 418 832-1671 poste 224



CONFÉRENCE NOURRIR LA JOIE ET LA RÉSILIENCE

Le duo joie-résilience est un incontournable pour traverser les épreuves de la vie.

- Bienfaits de la joie sur le vieillissement et le quotidien.
- La résilience et son impact sur les individus;
- Outils concrets pour « rebondir » en contexte de proche aidance, de maladie ou de défis de la vie.

**JEUDI 30 AVRIL 2026
À 19H**

**CENTRE RAYMOND BLAIS
6, RUE RAYMOND BLAIS, LÉVIS**

Inscription et informations
Nathalie Gillet 418 832-1671 poste 224



CONFÉRENCIÈRE
**NATALIA
THÉORET**

**OUVERT À
TOUS!**

CONTRIBUTION
VOLONTAIRE



SERVICE D'ENTRAIDE
DE BREAKEYVILLE



PROCHES
AIDANTS
LÉVIS

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

Date	INFORMATIONS SUR L'ÉVÈNEMENT
Avril	Mois de la sensibilisation du cancer
19 au 25 avril	Semaine de l'action Bénévole
20 juin	Date limite pour s'inscrire à la journée de concertation
1 mai	Journée de concertation – TCA- CA
10 mai	Fête des mères
18 juin	***Assemblée Générale Annuelle (AGA) - TCA-CA***

À mettre à votre agenda

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

Prochaine livraison du bulletin 15 mai 2026 date de tombée 8 mai 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