



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



Au fil des jours

BULLETIN

Février 2022

LES SUITES DE LA RENCONTRE DE CONCERTATION DU 23 NOVEMBRE 2021

On se souviendra que lors de la Rencontre de concertation du 23 novembre 2021 tenue par la *Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches*, cinq sujets ont été abordés : soins à domicile, pauvreté, isolement, âgisme et transport. Au cours du mois de décembre, les propos recueillis lors des ateliers ont été traités (regroupement, classification et formulation de recommandations), puis, sous forme de Projet d'AVIS, ils ont été rendus disponibles sur le site Internet de la Table pour consultation et bonification.

Lors de la réunion du Conseil d'administration du 3 février 2022, les AVIS suivants: **SOINS ET SOUTIEN À DOMICILE, PAUVRETÉ, SOLEMENT** ont été acceptés ou acceptés sous conditions de légères modifications à être approuvées par le Comité de direction. Ce dernier tiendra sa réunion le jeudi 16 février. Par la suite ces avis deviendront officiels et seront acheminés à diverses instances : Secrétariat aux Aînés, Conférence des Tables, Gouvernements, CISSS-CA, etc. et à des décideurs : ministres, députés, élus municipaux, etc. Par ailleurs, les membres de la TCA seront également invités à explorer si leur organisation pourrait contribuer à la mise en œuvre de ces recommandations, soit dans leur fonctionnement auprès de leurs membres, ou encore à titre d'influenceurs auprès de leurs décideurs locaux.

Quant aux thèmes de l'ÂGISME et du TRANSPORT, ils sont présentement en consultation. Ils seront adoptés lors d'un conseil d'administration spécial qui se tiendra le jeudi 3 mars 2022 en avant-midi. Vous êtes invités à faire parvenir vos commentaires d'ici le 26 février 2022 à la TCA-CA tableainesca12@gmail.com.

APPEL DE CANDIDATURES - PRIX HOMMAGE AÎNÉS 2022

La Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches a confirmé l'édition 2022 du « Prix Hommage aux aînés » (PHA). Toutes les organisations intéressées sont invitées à soumettre la candidature d'une personne engagée dans son 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. Ce qui est important pour l'instant c'est d'approcher des candidats potentiels et d'obtenir leur consentement. Voilà une belle opportunité de valoriser l'implication et la contribution des aînés. En ce contexte de pandémie, nous en avons tous grandement besoin.



Cette année notre intention est d'utiliser le formulaire du Secrétariat aux aînés. On peut obtenir un exemplaire dudit formulaire auprès de la Table qui référera au responsable du PHA, Maurice Grégoire.

LES RÉSEAU DES ÉCLAIREURS A BESOIN DE VOUS

De nombreuses personnes sont grandement touchées par la pandémie. Les répercussions psychosociales qui en découlent pourraient se faire sentir pendant des mois, voire des années. Le but du réseau d'éclaireurs est d'augmenter la capacité d'adaptation ainsi que la résilience des individus et de la communauté en contexte de pandémie, mais aussi de postpandémie.

Nous avons besoin d'éclaireurs pour assurer une vigie populationnelle notamment auprès des aînés. Votre participation permettra de repérer les besoins collectifs des aînés. Ces besoins seront rapidement considérés dans l'objectif d'apporter une solution et d'adapter l'offre de services pour prendre soin des aînés. Vous trouverez à l'ANNEXE 1 davantage d'information et l'adresse pour vous inscrire en tant qu'éclaireurs. Une petite implication qui peut faire une grande différence.

LES ATELIERS « VIEILLIR CHEZ SOI OU DÉMÉNAGER ? » SONT DE RETOUR

Pour une deuxième saison, les ateliers *Vieillir chez soi ou déménager?* sont de retour ! Les ateliers seront offerts dans trois MRC : Beauce-Sartigan, Robert-Cliche et Appalaches. Vous vous interrogez si vous devez déménager en résidence ou rester chez vous? Les 10 ateliers de 90 minutes vous guideront dans cette réflexion en vous permettant de faire un choix éclairé.



Pour information et inscription: valerie@acef-abe.org 418 338-4755 # 310.

- **Beauce-Sartigan** : bibliothèque du centre Culturel de Marie-Fitzbach, Saint-Georges, dès le 17 mars de 9 h 30 à 11 h.
- **Robert-Cliche** : salle municipale, Saint-Joseph-de-Beauce, dès le 17 mars de 13 h 30 à 15 h.
- **Appalaches** : salle des Chevaliers de Colomb, Thetford Mines (secteur Black Lake), dès le 15 mars de 13 h 30 à 15 h.

ATTENTION À LA HAUSSE DES LOYERS!

En mars, si ce n'est déjà fait, les locataires dont les baux se renouvellent au 1er juillet devraient recevoir un avis de hausse de loyer relativement à leur prochaine année de bail (juillet 2022 - juin 2023). Il est important de savoir que, bien que les propriétaires doivent envoyer cet avis de 3 à 6 mois avant la date de renouvellement, les locataires ont pour leur part seulement **30 jours** pour répondre à cet avis, particulièrement s'ils souhaitent refuser la hausse de loyer.

Vous pouvez consulter le site du Tribunal administratif du logement (TAL) <https://www.tal.gouv.qc.ca/> pour savoir si la hausse proposée du logement est acceptable. Ce qui compte dans l'établissement du prix d'un logement, ce sont les frais d'exploitation (assurances, taxes, frais d'entretien, frais de services, frais de gestion, etc.) et les frais d'immobilisation (réparations et améliorations). De plus, on y trouve un tableau qui indique des pourcentages sur les composantes des frais d'un logement comme : électricité, gaz, source d'énergie, entretien, services, gestion, immobilisation, etc.).

Source : Tribunal administratif du logement (TAL)

MARS, MOIS DE LA PRÉVENTION DE LA FRAUDE

Le mois de mars est le *Mois de la prévention de la fraude*. À l'instar de plusieurs autres organismes au Québec et au Canada, la Commission d'accès à l'information s'associe à cet événement.

À cette occasion, la Commission entend rappeler que la protection des renseignements personnels est l'affaire de tous : organismes publics, entreprises et citoyens. Cette protection doit prévaloir en tout temps et en tous lieux, étant entendu que la fraude peut prendre différentes formes, par exemple, hameçonnage, courriels frauduleux, vol d'identité, fraude par Internet, par démarchage téléphonique, par téléphone cellulaire.



Pour vous prémunir, il est important, entre autres, de protéger votre ordinateur des virus et autres logiciels malveillants, de ne jamais envoyer d'argent à quelqu'un que vous ne connaissez pas, de ne jamais communiquer vos données bancaires par téléphone à une personne qui prétend représenter votre institution financière, de ne pas répondre aux pourriels ou encore de déchiqueter vos factures et autres relevés de cartes bancaires.

De plus, profitez de l'occasion pour sensibiliser vos enfants à l'importance de protéger leurs renseignements personnels, notamment à l'ère des développements technologiques que nous connaissons et dans laquelle ils grandissent.

Source : Commission d'accès à l'information du Québec

SEMAINE DES POPOTES ROULANTES : DU 20 AU 27 MARS 2022



La popote roulante est un service bien implanté dans la région : la pandémie en a fait ressortir l'importance et l'utilité pour le mieux-être des aînés à domicile. En plus d'offrir des repas sains et équilibrés, ces bénévoles sont des yeux et une présence auprès des aînés utilisateurs. Joignons-nous au mouvement et soulignons la 17^e édition sous le thème « **Toujours là! À votre service!** »

C'est le Regroupement des popotes roulantes qui organise la Semaine québécoise des popotes roulantes (SQPR) à l'occasion du mois de mars. Cette semaine permet à chaque popote roulante de promouvoir ses services alimentaires et de travailler au recrutement de ressources bénévoles. En plus de fournir une alimentation saine à prix modique, les popotes roulantes assurent une vigie auprès des clients, lesquels vivent souvent seuls ou sont en situation de vulnérabilité.

Plus que jamais cette année, les popotes roulantes ont prouvé qu'elles jouaient un rôle important dans la société. Les mesures de confinement ayant particulièrement affecté la vie de la population qu'elles desservent, elles ont vu leurs demandes de services augmenter significativement. Tout en adaptant leur façon de faire afin de respecter les consignes sanitaires de la Santé publique et de palier à la perte drastique de bénévoles, faisant eux aussi majoritairement partie d'une tranche d'âge plus élevée, elles ont réussi à augmenter leur production et à répondre aux besoins de la clientèle. Ce sont plusieurs milliers de personnes qui, encore cette année, ont pu compter sur des personnes de cœur afin de continuer de bien manger en toute sécurité. La situation dans laquelle la pandémie nous a plongés démontre la nécessité de ce service. C'est pourquoi le thème de l'édition 2022 de la SQPR s'articule autour de mots « **Toujours là! À votre service!** »

SONDAGE « VIVRE EN VILLE »

« [Vivre en Ville](#) » est un organisme d'intérêt public qui exécute des contrats. L'organisme travaille actuellement sur le projet "Villes d'hiver pour aînés", financé par le Secrétariat aux aînés du Ministère de la santé du Québec. Ce projet vise à favoriser la mobilité active des aînés en sensibilisant les municipalités à l'importance de l'entretien sécuritaire des infrastructures piétonnières au cours de l'hiver.

Afin de mieux outiller et mieux cibler les besoins des personnes âgées, « Vivre en ville » intègre dans sa démarche une consultation, via sondage, qui permettra de recueillir leurs expériences, les habitudes, mais aussi les obstacles, en ce qui a trait aux déplacements hivernaux, à pied des personnes âgées.

Vivre en Ville souhaite recueillir les perceptions des aînés sur les défis de mobilité en hiver.

- Quel environnement (aménagement et entretien) pourrait les encourager à marcher en hiver?
- Qu'est-ce qui les décourage à sortir en hiver?
- Quel environnement votre municipalité devrait-elle offrir pour faciliter leur mobilité?

SONDAGE

sur la mobilité active des personnes âgées en hiver



Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés

Vivre en ville a besoin de recueillir les expériences des personnes âgées pour contribuer à améliorer les environnements favorables aux déplacements sécuritaires. Faciliter des déplacements sécuritaires en hiver contribue à l'amélioration de la qualité de vie des aînés. Pour plus d'information consultez le site <https://vivreenville.org> ou contacter madame Marianne Turcotte-Plamondon, Conseillère - Vieillessement actif et populations vulnérables ou par courriel marianne.turcotte-plamondon@vivreenville.org ou par cellulaire au 438 404-9261.

Source : *Vivre en ville*

MARS, MOIS DE LA NUTRITION

Pendant le Mois de la nutrition de 2022, les diététistes exploreront les principaux « ingrédients » nécessaires pour changer nos systèmes alimentaires et assurer un avenir plus sain. Ces ingrédients prendront la forme de mesures qui peuvent améliorer la santé des gens ainsi que de changements systémiques qui peuvent être apportés, non seulement dès aujourd'hui, mais également pour l'avenir.



Pour leur part, les diététistes seront individuellement encouragés à explorer des « ingrédients » connexes qui cadrent avec leurs intérêts ou leurs domaines de la pratique. Vous pourriez par exemple voir des diététistes parler de sujets tels que la souveraineté alimentaire, la justice alimentaire, les politiques alimentaires ou la lutte contre la désinformation – toujours dans l'optique d'un avenir plus sain.

Il s'agit de réaliser une activité de sensibilisation régionale sur la maltraitance des aînés, et ce principalement sur les réseaux sociaux.

Telle qu'annoncée à la mi-janvier, une activité de sensibilisation régionale face à la maltraitance faite aux aînés est en cours et ce, jusqu'en mai. Elle vise essentiellement à publier, partager et faire la promotion de capsules vidéo sur le web.

Vous avez reçu une première capsule vidéo afin de l'inclure dans vos réseaux sociaux ou dans vos communications avec votre clientèle aînée. C'est maintenant le temps de publier la deuxième. Elle est accessible par le FB du CISSS et sur Youtube en français et en anglais (voir les 3 liens ci-dessous).

Les capsules vidéo permettent de sensibiliser la population, les personnes aînées, les partenaires sur cette problématique sociale qu'est la maltraitance. Elles font également connaître la Ligne Aide Abus Aînés.

C'est simple il suffit de cliquer, aimer, commenter et partager!

- *Lien en français sur Facebook* : <https://www.facebook.com/cisssca12/videos/261002846042739>
- *Lien de la capsule en français sur Youtube* : https://www.youtube.com/watch?v=4mzk_ZTwW7c
- *Lien en anglais sur Youtube* : <https://www.youtube.com/watch?v=aYIYc3HxdfM>

Nous avons besoin de vous. Vous pouvez faire une différence. Chaque partage compte!

Source : Julie Forgues APPR - Coordinatrice spécialisée en matière de lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées Chaudière-Appalaches

COMMUNIQUER UN CHANGEMENT D'ADRESSE

Il est impératif que vous nous communiquiez votre changement d'adresse électronique afin de continuer à recevoir notre bulletin. Cela évite des retours. De plus, si vous décidez de ne plus recevoir notre bulletin, simplement nous en aviser. Merci de votre collaboration.

Les Tables locales et les organismes membres sont invités à nous faire connaître leurs activités. Ces activités doivent être offertes à la population en général ou à plusieurs organismes. Il s'agit simplement d'en informer la Table.

On se souviendra que dans le Bulletin d'octobre, en page 4, il était question d'activités en lien avec la Journée internationale des aînés. On pouvait lire que la Table de concertation des aînés de Beauce avait distribué ou distribuait depuis septembre des podomètres dans les MRC de Beauce-Sartigan et Robert-Cliche. À la page 6, les lecteurs et lectrices trouveront un écho de cette distribution.

RÉSULTATS DU CONCOURS « MARCHÉ TES 30 KILOMÈTRES AVEC TON PODOMÈTRE »

Ce sont 116 personnes réparties sur les territoires de la MRC Robert-Cliche et de la MRC Beauce-Sartigan qui ont participé à l'activité « Marche tes 30 kilomètres avec ton podomètre » organisée par la Table de concertation des aînés de la Beauce. L'objectif de cette activité, qui s'est tenue du 1^{er} septembre au 30 octobre, était de faire bouger les personnes de 65 ans et plus.



La répartition des participants est de 43 personnes pour la MRC Robert-Cliche, dont 2 personnes qui étaient âgées de moins de 65 ans. Pour ce qui est de la MRC Beauce-Sartigan, 73 personnes ont participé, mais 24 n'avaient pas l'âge requis. Parmi les participants de 65 ans et plus, les tirages de deux cartes-cadeaux offertes par la Table de concertation des aînés de la Beauce et une carte-cadeau offerte par la MRC Beauce-Sartigan ont eu lieu le 15 novembre 2021. Les tirages ont été réalisés par M^{me} Mélissa Leclerc et M. Jean-Rock Veilleux, tous deux membres de la table.

Gagnantes des cartes-cadeaux de 75 \$ valides dans tous les IGA offertes par la Table de concertation des aînés de la Beauce

Gagnante de la carte-cadeau de 75 \$ valide chez IGA Groleau & Filles et Rodrigue & Filles offerte par la MRC Beauce-Sartigan



M^{me} Lise Caron, 66 ans, de Saint-Georges et M^{me} Mélissa Leclerc



M^{me} Gilbert Noël, 66 ans, de Tring-Jonction et M^{me} Mélissa Leclerc



M^{me} Gisèle Giroux, 94 ans de Saint-Côme

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Jeu. 3 mars 2022 9 h – 12 h	RÉUNION SPÉCIALE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION Adoption des AVIS sur l'Âgisme et le Transport. En visioconférence.	TCA-CA 1 877 533-5678
MARS Du 20 au 27 mars	MOIS DE PRÉVENTION DE LA FRAUDE SEMAINE DES POPOTES ROULANTES	

Production : Maurice Grégoire; correction et diffusion : Réjean Bernard.



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

Téléphone : 418 833-5678, poste 105
sans frais : 1 877 533-5678
tableainesca12@gmail.com
www.tabledesainesca.wordpress.com

ANNEXE 1

Le réseau d'Éclaireurs en Chaudière-Appalaches

Un pas vers le rétablissement



En Chaudière-Appalaches, le réseau d'Éclaireurs prend la forme d'une stratégie impliquant des partenaires communautaires et intersectoriels, des citoyens engagés et des acteurs du réseau de la santé qui vise le rétablissement des communautés et la résilience communautaire en contexte de pandémie et postpandémie. Il s'inscrit en continuité avec les démarches en cours sur les territoires visant à structurer une vigie psychosociale, et à augmenter la capacité d'adaptation et de résilience des individus et des communautés.

Voici les quatre principales actions :

1. Mise en place d'une vigie psychosociale qualitative en continu. Cette dernière sera effectuée par les Éclaireurs permettant ainsi de dresser des portraits globaux, inclusifs et évolutifs de la santé des communautés. Elle aidera à mettre de l'avant des actions possibles de résilience communautaire et à adapter l'offre de service du CISSS de Chaudière-Appalaches ou des partenaires.
2. Faire un repérage des besoins collectifs dans la communauté. Ce repérage permettra d'informer les citoyens sur les ressources existantes dans le milieu et de les orienter, au besoin, vers des ressources d'aide.
3. Réaliser des activités de résilience communautaire par le soutien, le développement d'outils et le partage des bons coups pour contribuer au rétablissement des populations.
4. Promouvoir les façons de prendre soin de soi et des autres dans la communauté.

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter la page web du réseau d'Éclaireurs. Vous y trouverez de plus amples informations ainsi que le formulaire d'inscription si vous désirez devenir Éclaireurs. Voir - <https://www.cisssca.com/extranet/medecins-partenaires-et-professionnels/prevention-promotion/reseau-declaireurs-en-sante-psychologique/>

L'équipe du réseau d'Éclaireurs en Chaudière-Appalaches