



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



*Au fil des jours...*

## INFOLETTRE

2 décembre 2022

### JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES LE 5 DÉCEMBRE 2022

Le 5 décembre, comme à chaque année, se tiendra la *Journée internationale des bénévoles*.

En 1985, l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations Unies (ONU) a institué la *Journée internationale des bénévoles* (JIB) **LE 5 DÉCEMBRE** afin de souligner toute l'importance de la contribution des bénévoles au développement économique et social des communautés. La résolution, adoptée à cet effet par l'ONU, prie les gouvernements et les organisations de prendre les mesures nécessaires pour mieux faire connaître l'importante contribution qu'apporte le bénévolat, inciter les individus de tous métiers ou professions à devenir bénévoles et promouvoir des activités qui feront mieux connaître la contribution que les bénévoles apportent par leurs actions.



**Merci aux bénévoles  
de créer des liens  
dans la collectivité!**

[rabq.ca/5decembre](http://rabq.ca/5decembre)

**JOURNÉE INTERNATIONALE  
DES BÉNÉVOLES**

**5 décembre 2022**

Source : Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ)

# Merci aux bénévoles

Pourquoi ne pas profiter de cette journée pour penser à désigner des candidatures aux médailles du Lieutenant-gouverneur du Québec, au Prix hommage Aînés (PHA) 2023, à la Médaille du Souverain du gouverneur général du Canada, ou autres prix.

Pendant la tenue du congrès de la TCA-CA du 17 novembre 2022, les participants ont pu voir défiler à l'écran, à différents moments pendant la journée, une présentation introductive au sujet de l'âgisme. La TCA-CA tenait à faire un clin d'œil sur le sujet et le placer en trame de fond puisqu'il est au cœur de ses préoccupations, un avis a même été produit en ce sens. La TCA-CA souhaite également que l'âgisme s'inscrive en tant que préoccupation commune pour ses partenaires.

**Par le biais de cette présentation, la TCA-CA souhaite faire connaître une campagne qui se déroule présentement au sujet de l'âgisme mettant en vedette 4 projets intergénérationnels inspirants. Cette campagne qui s'intitule *Présent.es* est une série documentaire de 4 histoires qui sont en fait des projets intergénérationnels.**

La lutte contre l'âgisme passe aussi par la création de ponts qui unissent les générations afin de diminuer et ultimement enrayer les fausses perceptions qui circulent au sein des générations de part et d'autre. Aussi, il est important pour la TCA-CA de mettre en valeur les bons coups de partenaires et ces histoires sont l'œuvre de l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées et sont une action concrète pour sensibiliser au phénomène de l'âgisme. L'objectif est de partager pour que tout le monde en parle et puissent être inspiré pour créer des occasions de dialogue au sujet de l'âgisme.



*L'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées : un enjeu collectif* est un projet intersectoriel et interdisciplinaire d'une durée de 5 ans, soutenu par l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés (IVPSA) de l'Université Laval. Le projet est financé grâce à une contribution du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA) d'Emploi et Développement social Canada (EDSC) et de la Chaire de recherche sur le vieillissement de l'Université Laval.

**Ces vidéos, issues d'une campagne pour contrer l'âgisme qui s'intitule *Présent.es*, ont été réalisées par l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées soutenu par l'IVPSA de l'Université Laval sous l'égide du Dr André Tourigny, médecin clinicien enseignant agrégé à la Faculté de médecine de l'Université Laval et responsable de l'Initiative.**

TITRE	PRÉCISION	DURÉE
<i>La chorale</i>	<i>Épisode 1</i>	<i>3 min 58</i>
<i>Le voilier</i>	<i>Épisode 2</i>	<i>4 min 07</i>
<i>Les coureurs</i>	<i>Épisode 3</i>	<i>2 min 30</i>
<i>Les entrepreneuses</i>	<i>Épisode 4</i>	<i>3 min 27</i>

## M. YVON MEILLEUR REÇOIT LE PRIX DOLLARD-MORIN CHAUDIÈRE-APPALACHES

Le 25 novembre dernier, à la Salle d'Armes du Manège militaire de Québec, M. Yvon Meilleur de Thetford Mines recevait le Prix Bénévolat en loisir et sport Dollard-Morin des mains de Madame Isabelle Charest, ministre responsable du Sport, du Loisir et du Plein air. C'est dans le cadre de la 30<sup>e</sup> édition du Prix que s'est tenue cette remise.

Ancien professeur d'éducation physique. M. Yvon Meilleur a participé à l'organisation de nombreuses activités sportives et de compétitions de haut niveau. En plus d'avoir été bénévole lors de compétitions d'athlétismes de 1976 et membre du jury de sélection des Villes hôtes des jeux du Québec de 1981 à 1985, il a collaboré à la tenue de trois finales des Jeux du Québec à Thetford Mines en s'impliquant particulièrement pour la voile, le golf et la natation. Son engagement par rapport au ski alpin et à la raquette, entre autres, a permis de rehausser la qualité des services offerts aux athlètes ou à la population en plus d'engendrer d'importantes retombées touristiques pour la région.



M. Yvon Meilleur, M<sup>me</sup> la ministre  
Isabelle Charest

Passionné, visionnaire et mobilisateur, M. Meilleur a su favoriser la pratique sportive chez des gens de tous les âges, et cela malgré la pandémie. Par exemple, en 2020, pour y arriver, avec un ami, il a développé un réseau de sentiers de raquettes de près de 20 kilomètres au Club de Golf et Curling de Thetford et mis sur pied des activités amicales pour les aînés à ce Club. Organisateur hors pair doté de beaucoup d'entregent, il est reconnu pour sa grande implication communautaire, ce qui lui a valu la Médaille du Lieutenant-Gouverneur pour les aînés en 2021. M. Meilleur a, sans contredit, permis à plusieurs générations de se dépasser, sur le terrain comme dans la vie.

Source : Cahier souvenir

## SECTION RÉSERVÉE AUX TABLES LOCALES OU AUX MEMBRES

Lors de la réunion du Conseil d'administration de la TCA-CA le 24 novembre, M. Serge Kirouac du Regroupement des COOP, nous a parlé d'un intéressant projet intergénérationnel dans une partie de la MRC de Montmagny. On trouve à l'ANNEXE 1 les axes du projet.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	RESPONSABLE
5 déc. 2022	<b>Journée internationale des bénévoles</b>	

Production : Maurice Grégoire, correction : Lise Patoine, diffusion : Maurice Grégoire et Rosaire Simoneau



TABLE DE CONCERTATION  
DES AÎNÉS  
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

« La TCA-CA en action! »

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

Téléphone : 418 833-5678, poste 9  
Sans frais : 1 877 533-5678  
[tableainesca12@gmail.com](mailto:tableainesca12@gmail.com)  
[www.tabledesainesca.wordpress.com](http://www.tabledesainesca.wordpress.com)

## ANNEXE 1

### « TISSÉS SERRÉS » Projet intergénérationnel Financé par Québec amis des aînés – volet Soutien aux actions nationales

- 1- **Thème principal du projet** : Encourager la solidarité et le dialogue intergénérationnels.
- 2- **Territoire visé par le projet** : Les 8 municipalités de la MRC Sud de Montmagny.
- 3- **Durée du projet** : Du 23 août 2021 au 31 mars 2023.
- 4- **Ressources terrain** : Darlène Corriveau, aînés; Stéphanie Roy, jeunes et aînés; Kellie Bélanger, jeunes et aînés; Sylvie Picard : aînés.
- 5- **Résumé du projet** : Le projet consiste à promouvoir la participation sociale des aînés en encourageant la solidarité et le dialogue intergénérationnels et ce, sous 4 angles différents :
  - a) **la santé physique** : intérieure ou extérieure, club de marche, pétanque, échange de cartes postales, jardins communautaires, etc.
  - b) **la santé cognitive** : par des jeux, lecture, pairs aidants auprès des enfants en apprentissage, apprentissage technologique, etc.
  - c) **la santé psychologique** : contrer l'isolement en offrant du temps de présence de qualité.
  - d) **la santé psychosociale** : organiser des temps de rencontre stables, prévus à l'avance, organiser un réseau de soutien par le biais de communications téléphoniques et virtuelles afin que les aînés s'attendent à un contact, anticipent positivement ce contact de la part d'un membre de leur communauté.
- 6- **Partenaires du projet** : Outre L'ABC des Hauts Plateaux et L'ÉcoRéussite du Parc des Appalaches, MRC de Montmagny : ressources matérielles, École primaire de St-Just : ressources humaines, Centre d'entraide familial de Montmagny: ressources humaines, autres ressources humaines ciblées dans chacune des municipalités.
- 7- **Retombées du projet** :
  - Vivre l'inclusion dans leur communauté;
  - Partager leurs compétences et leurs connaissances avec les plus jeunes;
  - Contrer l'isolement;
  - Maintenir dans leur milieu naturel le plus longtemps possible;
  - Sensibiliser les générations à l'entraide;
  - Conscientiser la population aux besoins des aînés;
  - Sensibiliser les aînés aux besoins des plus jeunes;
  - Retirer des bienfaits quant aux 4 axes de la santé;
  - Créer et maintenir des liens intergénérationnels;
  - Maintenir le pouvoir d'agir des aînés dans leur environnement;
  - Valoriser les ressources des aînés;
  - Consolider leur contribution à la société;
  - Améliorer leur qualité de vie;
  - Réduire la détresse psychologique;
  - Développer un réseau d'entraide;
  - Mettre en place un réseau de bénévolat intergénérationnel.
- 8- **Pérennité du projet** : L'ABC des Hauts Plateaux, L'ÉcoRéussite du Parc des Appalaches, les municipalités, les jeunes, les partenaires et les bénévoles qui auront contribué à établir un réseau d'entraide assureront la supervision ou feront en sorte que les contacts se maintiennent.