



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



Au fil des jours...

BULLETIN

Janvier 2023

LES VŒUX DE SAISON DE LA PART DE LA DIRECTION DE LA TCA-CA

Au nom du Comité de direction de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches, permettez-moi de vous souhaiter pour 2023 : la santé et du bonheur à profusion.

- *La santé parce que c'est le bien le plus précieux qui permet de mettre de l'énergie afin de concrétiser vos priorités. On l'a constaté avec la pandémie.*
- *Du bonheur à profusion que ce soit dans vos projets, vos engagements bénévoles ou autres ou encore dans des périodes des temps passés en présence des vôtres.*



M^{me} Nicole Champagne, présidente
Crédit photo Alain Faucher - MonThefford.com

Bonne année 2023 et au plaisir de pouvoir collaborer avec vous.

Nicole Champagne, présidente

Bonne année 2023

LES SOUHAITS DE LA MINISTRE DÉLÉGUÉE AUX AÎNÉS



En cette période de l'année où nous prenons encore plus de temps de qualité avec nos proches, je vous souhaite des moments empreints de paix et d'amour. J'ai une pensée pour les personnes proches aidantes et les équipes du réseau de la santé et des services sociaux qui se dévouent pour offrir du soutien aux plus vulnérables de notre société. Merci pour votre bienveillance!

Je vous souhaite de bons moments de bonheur et de partage et le meilleur pour l'année 2023.

Sonia Bélanger,
Ministre déléguée à la Santé et aux Aînés

Québec 

Source : Conférence des tables régionales de concertation des aînés du Québec – 20-12-2022

LE PRIX HOMMAGE AÎNÉS DE RETOUR EN 2023

La Table de Concertation des Aînés de Chaudière-Appalaches (TCA C-A) confirme l'édition 2023 du « Prix Hommage aux aînés ». Toutes les organisations intéressées sont invitées à soumettre la candidature d'une personne engagée dans leur 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. Le dossier doit faire état de la **détermination** de la personne, de la **pertinence** de son engagement, de l'**aspect concret** de son engagement, de l'**impact** de ses actions pour la communauté et de l'**innovation** de ses réalisations. Comme l'an dernier le formulaire du Secrétariat aux aînés sera utilisé. De plus amples détails à ce sujet paraîtront dans une prochaine édition.



En Chaudière-Appalaches, le processus est décentralisé dans chacun des territoires des Tables locales. Alors les organismes intéressés à présenter des candidatures doivent donc le faire auprès de leur table locale dont le territoire correspond à leur MRC ou à Lévis. Parmi les candidatures reçues, la Table locale soumettra une seule candidature à la table régionale (TCA C-A). La date limite pour soumettre à la Table régionale le dossier de la personne choisie dans votre territoire n'est pas encore déterminée, nous attendons les directives du Secrétariat aux aînés, mais ce devrait être en mai.

Nous pouvons agir à tout âge et réduire nos risques de troubles neurocognitifs

Au Québec, près de 170 000 personnes vivent avec la maladie d'Alzheimer et si nous suivons la courbe démographique, c'est 360 000 québécois(es) qui vivront avec un trouble neurocognitif d'ici 2050 (une augmentation de 145 % par rapport aux chiffres de 2020) selon une nouvelle étude, publiée par la Société Alzheimer du Canada en septembre dernier. Mais si le vieillissement de la population est inévitable, des mesures permettraient de faire face à la crise. Ces mesures doivent être mises en action aujourd'hui. Dans le contexte du mois de janvier, mois de sensibilisation à la maladie, la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer appelle l'ensemble de la population à passer à l'action dès maintenant.

« Aujourd'hui on ne peut pas guérir les troubles neurocognitifs. En revanche, on sait qu'il existe des facteurs de risque non modifiables tels que le sexe, l'âge mais aussi des facteurs de risques modifiables. L'étude démontre que des mesures prises pour réduire les facteurs de risque associés à ces maladies pourraient faire une grande différence dans le nombre de personnes touchées. Si l'apparition des troubles neurocognitifs pouvait être retardée de 1 an, plus de 114 000 cas pourraient être évités d'ici 2050. Nous avons tous un rôle à jouer pour préserver notre santé cognitive » déclare Sylvie Grenier, directrice générale de la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer.

Selon la Dre Sylvie Belleville, neuropsychologue, professeure du département de psychologie de l'Université de Montréal et ambassadrice scientifique de la Fédération : « À tout âge, si on change certaines habitudes, on améliore la santé de notre cerveau et on peut réduire nos risques et ralentir la progression des symptômes. Il existe plusieurs choses à faire telles que s'occuper de sa santé cardiaque, prendre soin de son audition, entretenir son réseau social, etc. Il est également essentiel d'être cognitivement actif et stimulé intellectuellement. Pour cela faut participer à des activités qui nous permettent de sortir de notre zone de confort et diversifier nos activités cognitives ».



Société Alzheimer
CHAUDIÈRE-APPALACHES



<https://www.alzheimerchap.qc.ca/>

Anne-Élisabeth Bossé, porte-parole de la Fédération s'est entretenue avec Dre Sylvie Belleville sur les activités à faire pour une bonne santé cognitive. Vous pouvez regarder la vidéo de l'entrevue complète et découvrir les 10 actions pour un cerveau en santé [Un cerveau en santé | Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer](#).

La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches offre de nombreux services aux personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée et leur famille. De plus, la Société sensibilise le grand public aux conséquences de la maladie d'Alzheimer. Elle offre de la formation à toutes personnes côtoyant des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer. La Société contribue également à la recherche sur ses causes, ses traitements et sa guérison.

Source : Sonia Nadeau, Directrice générale, Société Alzheimer Chaudière-Appalaches

RENCONTRE RÉGIONALE MADA LE 25 JANVIER DE 19 h À 21 h (en virtuel)

Le Secrétariat aux aînés du ministère de la Santé et des Services sociaux, en partenariat avec Espace MUNI, vous propose de vous réunir sous le thème « **Municipalité amie des aînés, une opportunité de développement pour les communautés !** » afin de favoriser :

- **Le pouvoir d’agir et la mobilisation des municipalités et des acteurs impliqués dans la démarche Municipalité amie des aînés (MADA);**
- **Le développement d’une culture MADA au sein de votre collectivité;**
- **Le transfert des connaissances en mettant de l’avant les bonnes pratiques;**
- **Des solutions aux enjeux régionaux liés à la démarche MADA;**
- **La collaboration intermunicipale et la convergence des réflexions.**

Horaire	Atelier	Description
19 h	Début de la rencontre	
19 h 05	Mot de bienvenue du Secrétariat aux aînés du ministère de la Santé et des Services sociaux	
19 h 10 à 19 h 25	MADA, une opportunité pour réaliser des actions en faveur des personnes âgées par le MSSS-SA	
19 h 25 à 19 h 55	Initiative inspirante - Présentation animée par Lambert Desrosiers-Gaudette, conseiller, MOBA. Le projet <i>J'arrive</i> , 5 MRC des Laurentides qui s'unissent pour déployer une application de covoiturage sur leur territoire.	
19 h 55 à 20 h 05	Pause	
20 h 05 à 20 h 50	Atelier 1 : La mise en œuvre et le suivi du plan d'action : des pistes de solutions Animé par Denis Guérin, coordonnateur de la valorisation des connaissances, Espace MUNI	Objectif : Aider les actrices et acteurs des municipalités à bien se préparer et à identifier les conditions favorables à la mise en œuvre et au suivi du plan d'action MADA.
20 h 05 à 20 h 50	Atelier 2 : Remobilisation des actrices et des acteurs d'une démarche MADA Animé par Pierre Prévost, accompagnateur, Espace MUNI	Objectifs : 1. Démystifier le rôle des différentes personnes engagées dans une démarche MADA et définir leur synergie; 2. Les stratégies à adopter afin de susciter l'intérêt autour de la politique des personnes âgées et le plan d'action MADA.
20 h 05 à 20 h 50	Atelier 3 : Rejoindre les personnes âgées vulnérables Coanimé par Édith Dumont et Julie Forgues, agentes de programmation, de planification et de recherche, CISSS Chaudière-Appalaches	Objectif : Échanger sur les bonnes pratiques pour rejoindre les personnes âgées vulnérables.
20 h 50	Conclusion de la rencontre	
21 h	Fin de l'événement	



Inscription : <https://espacemuni.org/evenement/rencontres-regionales-municipalite-amie-des-aines/>

Allez à : **Chaudière-Appalaches**

Source : Sara Vassigh, Chargée de projets Vieillessement actif et Famille, Espace MUNI

LA RELANCE DANS LE COMMUNAUTAIRE APRÈS LA PANDÉMIE

Lancement du processus de demande pour le Fonds de relance des services communautaires afin de soutenir la relance après la pandémie

Le 6 janvier dernier, le ministère de la Famille, des Enfants et du Développement social du Canada a annoncé que le processus de demande pour le Fonds de relance des services communautaires est maintenant ouvert et ce jusqu'au 21 février. Le processus veut joindre un éventail diversifié d'organismes de services communautaires, notamment des organismes de bienfaisance, des organismes sans but lucratif et des corps dirigeants autochtones.

Le Fonds de relance des services communautaires est un investissement ponctuel historique de 400 millions de dollars qui **aidera les organismes de services communautaires à s'adapter, à se moderniser et à être mieux outillés pour améliorer l'efficacité, l'accessibilité et la durabilité des services qu'ils offrent**, ce qui leur permettra de continuer à soutenir les communautés partout au Canada pendant la relance après la pandémie et par la suite.

Les demandes de financement peuvent être soumises aux financeurs nationaux dès maintenant et jusqu'au 21 février 2023. Les organismes sont invités à remplir le [questionnaire interactif](#), qui les aidera à déterminer où et comment présenter une demande. Des renseignements et des ressources supplémentaires, y compris un guide de présentation de la demande, figurent sur le site Web du Fonds de relance des services communautaires. Les financeurs nationaux tiendront également un webinaire le 12 janvier 2023 pour aider les organismes à comprendre le processus de demande.

Pour en savoir plus, visitez le [site Web des financeurs nationaux du \(Fonds de relance des services communautaires \(communityservicesrecoveryfund.ca\)\)](#). Les organismes admissibles peuvent également [s'inscrire au webinaire \(Inscription au webinaire - Zoom \)](#) sur le site Web. Pour connaître les volets financés par le Fonds de relance des services communautaires, visitez, dans la section « Faits en bref », [Lancement du processus de demande pour le Fonds de relance des services communautaires afin de soutenir la relance après la pandémie - Canada.ca](#).

Source : Emploi et Développement social Canada

UN WEBINAIRE SUR LE LOGEMENT PAR L'AQDR DE QUÉBEC

MERCREDI LE 18 JANVIER 2022 DE 13 h 30 à 15 h 30 SUR ZOOM, l'AQDR (Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées) de Québec, en partenariat avec la Fédération régionale des OBNL d'habitation du Québec (FROHQ), présentera dans le cadre de ses activités 2022-2023, une conférence Webinaire. Il s'agit d'une conférence éclairante sur un sujet brûlant d'actualité qu'est le logement dans la région comme dans le Québec en général.

Le conférencier sera M. Éric Trudel. Il est le responsable de la formation et des communications de la FROHQ. Celui-ci entretiendra son auditoire concernant le logement abordable et des types de logements sociaux comme les HLM (Habitation à loyer modique), les coopératives et les OSBL (Organismes sans buts lucratifs). La rencontre sera enregistrée et rediffusée sur la page Youtube de l'AQDR de Québec dans les jours qui suivront. Contact : <https://www.aqdr-quebec.org/>.

Source : Judith Gagnon, Présidente AQDR Québec et Maurice Boulet

APPEL DE CANDIDATURES POUR LES MÉDAILLES DU LT-GOUVERNEUR



**L'hon. J. Michel
Doyon,
Lt-gouverneur du
Québec**

Les municipalités, les organismes et les individus ont jusqu'au 1^{er} février 2023 pour soumettre une candidature.

La Médaille d'argent du Lieutenant-gouverneur a pour objet de reconnaître l'engagement bénévole, la détermination et le dépassement de soi par des Québécois et des Québécoises qui exercent ou qui ont exercé une influence positive au sein de leur communauté ou de la nation québécoise.

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site Internet en indiquant dans le moteur de recherche de votre ordinateur, tablette ou téléphone « médailles du Lieutenant-gouverneur pour les aînés ».

À l'adresse suivante, vous arriverez au formulaire à compléter en ligne : <https://www.lieutenant-gouverneur.qc.ca/aines-2023p/index.asp>.

Pour la catégorie médaille pour aînés, le formulaire doit être rempli en ligne et transmis au plus tard le 1^{er} février 2023.

Source : Bureau du Lieutenant-gouverneur du Québec

SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE DU 5 AU 11 FÉVRIER 2023

Du 5 au 11 février 2023 se tient la 33^e Semaine de prévention du suicide. Avec comme nouveau thème *Mieux vaut prévenir que mourir*, cette campagne met de l'avant l'importance de la prévention et encourage les gens à oser parler du suicide malgré les craintes ou l'inconfort, puisqu'agir peut faire toute la différence.

Aborder la problématique du suicide avec nos proches et dans nos milieux est une façon de prévenir le suicide. C'est pourquoi, dans le cadre de cette campagne, nous vous invitons à *oser parler du suicide*. En février, sur le site oseparlerdusucide.com, nous pourrons d'ailleurs y retrouver de l'information sur la détresse, comment la déceler et comment y répondre, des témoignages de personnes qui ont osé parler du suicide dans leur vie ainsi qu'une liste de façons de se mobiliser pour la cause.



Prenez part à cet événement majeur de sensibilisation et de mobilisation sociale afin de ne plus perdre d'êtres chers par suicide.

Source : Association québécoise de prévention du suicide (AQPS)

LE DRAPEAU DISTINCTIF DU QUÉBEC, DÉJÀ 75 ANS.

Le 21 janvier 2023, le Québec célébrera les 75 ans de l'adoption de son drapeau, le fleurdelisé.

C'est en l'année 507 qu'apparaît pour la première fois la fleur de lys sur le drapeau de Clovis, Roi des Francs. La fleur de lys devait à jamais symboliser la royauté française.

Au XVI^e siècle, la fleur de lys fait son apparition en Nouvelle-France lorsque Jacques Cartier, débarquant à Gaspé, plante une croix portant les armoiries de la France où sont représentées trois fleurs de lys en or.

Le 2 décembre 1947, le député René Chaloult, député indépendant et militant nationaliste dépose une motion à l'Assemblée qui doit être débattue le 21 janvier 1948 afin d'adopter un drapeau distinctif. Maurice Duplessis est alors Premier ministre du Québec et chef de l'Union nationale. Il n'est pas opposé au fleurdelisé mais il a quelques réserves.

Le matin même où la motion Chaloult doit être discutée en Chambre, Duplessis fait adopter un arrêté au Conseil des ministres, consacrant le fleurdelisé comme drapeau officiel du Québec. Il a devancé Chaloult.

C'est ainsi, le 21 janvier 1948, peu avant 15 heures, que le drapeau du Québec tel que nous le connaissons a flotté pour la première fois sur l'Hôtel du Parlement. Devant les députés qui l'ovationnent, Maurice Duplessis présente son drapeau au Québec.



Le fleurdelisé est devenu l'emblème du Québec, des Québécoises et des Québécois, il y a 75 ans.

Source : SNQ de la région de Thetford Mines et membre de la SNQ de Chaudière-Appalaches

PROGRAMME PAAQ : 318 185 \$ POUR CHAUDIÈRE-APPALACHES

Le Programme Action Aînés du Québec (PAAQ) vise à soutenir le développement d'activités destinées aux aînés. La ministre déléguée à la Santé et aux Aînés, Sonia Bélanger en a fait l'annonce le 19 décembre dernier. Un financement global de 5 915 510 \$ est accordé à l'ensemble des régions pour la réalisation d'activités destinées aux personnes aînées.

Les activités soutenues doivent prévenir le déconditionnement, contrer l'isolement social, valoriser les personnes aînées et encourager leur participation sociale ou assurer leur maintien dans leur communauté, et ce, en toute sécurité.

Rappelons que l'appel de projets s'est déroulé du 4 mai au 17 juin 2022. Il est à noter que 228 demandes ont été retenues et se partageront le financement global annoncé. L'aide financière maximale autorisée par ce programme est de 45 000 \$, dont un maximum de 20 000 \$ est autorisé pour l'acquisition de matériel ou d'équipement essentiels au déroulement des activités. L'aide est accordée pour une période maximale de 12 mois.

Source : Gouvernement du Québec

SECTION RÉSERVÉE AUX TABLES LOCALES OU AUX MEMBRES

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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	RESPONSABLE
Janvier 2023	Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer	
21 janvier 2023	Journée du drapeau au Québec – 75 ans	
1 ^{er} février 2023	Date limite pour une candidature Médailles du Lt-gouverneur	
2 février 2023	Réunion du CA de la TCA-CA – Lévis : Maison des Aînés	
5 au 11 février 2023	Semaine de la prévention du suicide	

Production : Maurice Grégoire, correction : Julie Forgues, Lise Patoine, Inno Sagbo, 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
www.tabledesainesca.wordpress.com

Prochaine livraison du Bulletin le 15 février, date de tombée le 10 février 2023.

Bonne année 2023