BULLETIN D'INFORMATION

LE PROPAGEUR

Automne 2023

Avec la participation financière de :

Québec

LA TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION DES PERSONNES AÎNÉES DU CENTRE-DU-QUÉBEC
Téléphone : 819 222-5355 · infodirection@trcacdq.com · http://aines.centre-du-quebec.qc.ca

Table des matières

P. 3	Mot de la directrice et de la présidente
P. 4	Implantation des courses et marches partagées au Centre-du-Québec
P. 6	Il n'y a pas d'âge pour être vieux
P. 8	Se mettre en action pour faire face à la maladie de Parkinson
P. 10	Les ITMAV dans les Centres d'action bénévole
P. 12	Résidence privée pour aînés : Bien s'informer avant de signer ou renouveler son bail
P. 14	Les Petits Frères de Trois-Rivières : agir pour les personnes aînées isolées
P. 16	Vieillir au féminin : ça veut dire quoi ?
P. 18	Charte de la bientraitance envers les personnes aînées lesbiennes, gaies, bi-sexuelles et trans
P. 19	Les aînés et la technologie
P. 20	L'intergénérationnel, une solution de choix pour une meilleure communication entre les générations !
P. 22	Vox Pop Viactive. Soulignons l'implication de nouvelles animatrices pour Viactive

Mot de la directrice et de la présidente

L'été est déjà derrière nous. Profitons maintenant de cet automne clément qui nous réchauffe encore avec ces rayons de soleil ardents. Cette rentrée communautaire s'est amorcée avec le lancement officiel du projet Courses/marches partagées CDQ. Une activité disponible partout sur le territoire pour nous faire socialiser et profiter des bienfaits du grand air. Nous sommes très fiers du succès déjà retentissant et de ses retombées auprès des organismes et participants du territoire.

La concertation reste l'activité principale de notre TRCA CDQ pour mener à bien les enjeux du territoire concernant l'amélioration de la qualité de vie des personnes aînées du Centre-du-Québec. Cette année, nous irons plus loin dans les enjeux de soins à domicile, d'habitation et de vieillissement actif. Le maintien de votre autonomie est primordial pour nous.

Nous en profitons pour souligner le travail immense réalisé par vos Tables de concertation locale et pour souligner en grand la journée du 1er octobre : « Journée internationale des aînés ». Félicitations à tous et merci pour votre participation.

Vous découvrirez des articles pertinents et intéressants sur des sujets qui vous touchent directement. Bonne lecture à tous et merci de continuer de nous alimenter autant.

Françoise Roy , Présidente
Janick Tessier , directrice générale

Personnes présentes sur la photo de gauche à droite: Louise Labbée, Françoise Roy, Monique Dionne, Josiane Fontaine, Yolande Morissette, Jean-Denis Drouin, Daniel Jutras, Guillaume Houle, Janick Tessier et Raoul Charbonneau.

Implantation des courses et marches partagées au Centre-du-Québec

Tout au long de l'été 2023, La Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec a implanté, avec plusieurs partenaires, les courses et marches partagées CDQ. Le projet a été rendu possible grâce au soutien financier du CIUSSS MCQ, avec la démarche *Être mieux… ensemble* et de Loisir Sport Centre-du-Québec. Des Kartus roulent maintenant dans chacune des MRC de la région ! Mais qu'est-ce qu'un Kartus au juste ?

Kartus est plus qu'un simple fauteuil roulant adapté pour l'activité physique, c'est un créateur d'inclusion, un briseur d'isolement, un bâtisseur de communauté, et surtout un moteur de bien-être et de bonheur. La course partagée avec un Kartus est un mouvement social en soi.

A l'aide du Kartus, vous pourrez vivre une expérience humaine en plein air. Cet équipement vous permet de marcher ou courir sur un sentier urbain tels que les pistes cyclables et les sentiers en terre battue. Soyez partie prenante de l'expérience en étant le moteur physique (coureur) ou le moteur psychologique (co-coureur). Ce projet se veut à la fois intergénérationnel par l'échange entre les personnes aînées et la population de tous les âges et de toutes les conditions.

Un gros merci à tous les partenaires du milieu qui ont rendu le projet possible et qui démocratisent le loisir inclusif et le vieillissement actif. Nous sommes bien fiers du chemin qu'ont parcouru les courses et marches partagées CDQ cette année.

Consultez notre site internet pour de plus informations et pour visualiser le projet :

www.coursespartageescdq.com

CENTRE-DU-QUÉBEC
COURSES PARTAGÉES

IMPLANTATION DES COURSES ET MARCHES PARTAGÉES AU CENTRE-DU-QUÉBEC

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR ÊTRE VIEUX

Par Germain Drouin, animateur de l'émission **« 50 ans et après »**, produite par la télé communautaire Télé-Cœur et distribuée sur le réseau Sogetel

Le mot vieux est un mot négatif. De nos jours, on a tendance à la remplacer par le mot aîné qui paraît plus neutre. Toutefois, on utilise le mot vieux sans hésitation pour dire par exemple que Maxime, âgé de sept ans, est plus vieux que sa sœur Norane, âgée de cinq ans. Le mot vieux, dans ce sens, est une simple mesure de l'avancement en âge, sans aucune connotation particulière. Selon ce point de vue, on pourrait dire qu'on commence à vieillir dès l'instant où l'on naît.

Mais peu importe, il devient difficile aujourd'hui de déterminer à quel moment la période de vieillesse arrive dans la vie d'une personne. Si on s'appuyait sur des critères strictement physiques, il faudrait considérer que la vieillesse peut commencer très tôt, soit vers l'âge de 30 ans. Ça paraît excessif, mais c'est à ce moment que certaines fonctions ou organes ont atteint leur pic et qu'ils commencent à diminuer ou à se détériorer. Par exemple, on retrouve très peu de nageurs olympiques âgés de plus de 30 ans. À cet âge, ils ont déjà atteint le sommet de leurs performances.

On pourrait également considérer des critères socio-économiques pour déterminer le début de la phase de vieillesse. Au sein d'une famille, on a longtemps associé le vieillissement au moment où tous les enfants ont quitté le foyer. Chez les générations précédentes, cela se produisait quand le couple atteignait la soixantaine. Les milieux industriels et économiques ont longtemps abondé dans le même sens en prescrivant la retraite à 65 ans.

Mais, encore là, les choses changent. Pour beaucoup de parents, le départ du dernier rejeton est aujourd'hui le signal du début d'une nouvelle vie, motivée par le désir de se réaliser différemment sur le plan professionnel ou encore de vivre de nouvelles expériences, comme voyager, endosser une cause humanitaire, s'adonner à un passe-temps créatif ou s'investir dans le bénévolat, en un mot, tout sauf devenir vieux. Les employeurs, de leur côté, cherchent à retenir leur personnel le plus longtemps possible en cette ère de pénurie de la main-d'œuvre. Par ailleurs, on rencontre de plus en plus fréquemment aujourd'hui une nouvelle espèce d'individus, les ex-retraités, des gens qui, après avoir pris leur retraite, décident, deux, trois ou cinq ans plus tard, de revenir sur le marché du travail.

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR ÊTRE VIEUX

*Par : Germain Drouin, a*nimateur de l'émission **« 50 ans et après »**, produite par la télé communautaire Télé-Cœur et distribuée sur le réseau Sogetel

L'existence humaine est un long processus qui évolue différemment selon chaque individu. Jadis, lorsqu'on atteignait un âge déterminé, on devenait vieux et on n'était plus que ça, un vieux, une vieille. Ce n'est plus le cas. Bien sûr, la perte des aptitudes physiques et intellectuelles, la maladie, la souffrance, l'angoisse et parfois la peur, la solitude et la pauvreté nous guettent. Bien sûr aussi, la proximité de la fin vient restreindre nos attentes et modifier nos priorités. Mais, en vieillissant, nous ne perdons ni nos désirs, ni nos valeurs, ni nos préférences, ni nos ambitions, ni nos goûts, ni nos souvenirs et pas même nos rêves.

SE METTRE EN ACTION POUR FAIRE FACE À LA MALADIE DE PARKINSON

Certaines personnes reçoivent le diagnostic comme un soulagement, tandis que d'autres passent par une gamme d'émotions. Il existe autant de réactions que de personnes vivant avec la maladie.

Saviez-vous que :

- La maladie de Parkinson est associée au vieillissement. Pourtant, près de 20% des personnes diagnostiquées ont moins de 50 ans.

- Il existe autant de maladies de Parkinson que de personnes atteintes. La nature, l'intensité et l'évolution des symptômes de la maladie de Parkinson sont propres à chaque personne.

- Révéler son diagnostic ou discuter de la progression de la maladie avec son entourage peut vous aider à mieux vivre votre condition.

Généralement l'anxiété est présente dans les premiers symptômes et est très mauvaise conseillère face à la prise de décision d'aller vers un organisme de Parkinson régional afin de s'informer sur la maladie, sur les services qui lui sont disponibles et sur les actions à prendre afin de maintenir sa qualité de vie le plus longtemps possible.

Souvent, les personnes reçoivent leur diagnostic en ayant peu de symptômes physiques et croient que ce n'est pas nécessaire pour le moment de faire ces démarches. Cependant, les intervenants qui accueillent les nouveaux membres peuvent répondre à leurs questions, démystifier la maladie et surtout les sensibiliser sur l'importance de prendre sa médication rigoureusement et introduire rapidement des séances d'exercices physiques dans leur quotidien.

SE METTRE EN ACTION POUR FAIRE FACE À LA MALADIE DE PARKINSON

L'activité physique adaptée est une approche thérapeutique complémentaire à la médication. Elle permet de mieux gérer les symptômes de la maladie de Parkinson et de ralentir sa progression.

Grâce à l'activité physique adaptée, vous pouvez prendre le contrôle sur votre maladie, limiter l'impact de certains symptômes et même ralentir le processus de dégénérescence des neurones. Ainsi, vous avez la chance d'être un acteur dans l'amélioration de votre qualité de vie et la prolongation de votre autonomie.

Parkinson Centre-du-Québec.Mauricie, c'est 4 intervenants, 3 points de services, 400 membres (proches aidants et personnes vivant avec la maladie). Nous pouvons vous recevoir pour des rencontres individuelles, en couple ou en famille. Nous offrons 3 classes d'exercices adaptés en virtuel et 4 en présence chaque semaine. De plus nous accueillons des groupes d'entraide pour personnes vivant avec la maladie, pour proches aidants et pour endeuillés sans oublier les diverses activités sociales enrichissantes.

Que vous soyez atteint de la maladie, proche aidant ou que vous désirez aider une personne de votre entourage à mieux vivre avec la maladie, Parkinson Centre-du-Québec est à vos côtés pour faire face au quotidien.

Pour nous joindre :

Téléphone : 819 693-1287

Site web : www.avoscotes.ca

Courriel : info@avoscotes.ca

Parkinson
Centre-du-Québec • Mauricie

LES ITMAV DANS LES CENTRES D'ACTION BÉNÉVOLE

Par Catherine Buissières, ITMAV de Nicolet-Yamaska

Bonjour, je suis Catherine Bussières, travailleuse de milieu au sein du Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre. Pour beaucoup, le terme "travailleur de milieu auprès des aînés" ou encore ITMAV n'est pas très explicite. Dans ce texte, je vais vous expliquer en quoi consiste mon travail avec les personnes âgées, ainsi que les défis que nous rencontrons au quotidien.

Tout d'abord, le rôle du travailleur de milieu se divise en quatre principales missions : repérer, écouter, référer et accompagner les individus de 50 ans et plus. Lorsque vous me croisez dans des lieux publics, c'est en mode "repérage", c'est-à-dire que je cherche à me faire connaître et à établir des contacts avec les gens pour remplir mon rôle de travailleuse de milieu. Pendant cette phase, je ne cherche pas à résoudre immédiatement des problèmes. Mon objectif premier est de contacter et de développer une relation de confiance avec les personnes âgées, en particulier celles qui sont plus isolées et qui ne connaissent pas bien les ressources disponibles dans notre région.

La partie "écoute" consiste à engager des conversations avec les personnes pour comprendre leurs besoins. Parfois, mon rôle se

LES ITMAV DANS LES CENTRES D'ACTION BÉNÉVOLE

Par Catherine Buissières, ITMAV de Nicolet-Yamaska

limite à écouter attentivement une personne qui a simplement besoin d'être entendue, sans nécessairement intervenir pour résoudre un problème. L'objectif est ensuite de les orienter vers le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) ou vers des organismes communautaires adaptés pour répondre à leurs besoins.

Enfin, en fonction de la situation, je peux accompagner la personne dans les premières étapes de ses démarches lorsque cela est nécessaire. Cependant, il est essentiel de noter que mon travail d'intervenant ne remplace pas celui des professionnels du CIUSSS. Je suis là pour des besoins ponctuels et des suivis à court terme.

Quant aux défis que nous rencontrons dans notre travail quotidien, ils varient en fonction des situations et des besoins spécifiques des personnes âgées. Les besoins des personnes âgées varient d'une personne à l'autre. Cependant, les enjeux les plus fréquents sont : la perte d'autonomie, la précarité financière et alimentaire, les problèmes de santé mentale, le manque de logements abordables, le manque de transport collectif dans les milieux ruraux, l'isolement, ainsi que les fraudes et les abus envers les aînés. Si vous me croisez, n'hésitez pas à venir me parler ou me référer à vos amis.

Travailleur de milieu pour aînés (ITMAV)

MRC d'Arthabaska : 819 758-4188
MRC de Bécancour : 819 690-4735
MRC de Drummond : 819 472-6101
MRC de l'Érable : 819 362-6898
MRC de Nicolet-Yamaska : 819 293-4841

RÉSIDENCE PRIVÉE POUR AÎNÉS : BIEN S'INFORMER AVANT DE SIGNER OU RENOUVELER SON BAIL

Par Janik Ouimet, directrice du CAAP Mauricie / Centre-du-Québec

Vous avez pris la décision d'habiter en résidence privée pour aînés (RPA)? Selon votre situation financière, vos besoins et la ville de résidence, le choix peut être large ou, au contraire, plutôt restreint. L'important c'est que votre choix final corresponde bien à vos besoins et votre budget. Il est important de poser beaucoup de questions et surtout, de ne pas signer le bail sur un coup de tête ou sous la pression du moment (ex. : un rabais qui ne sera plus disponible demain). Les RPA sont régies par des normes, des règles et des lois (ex. : Certification CIUSSS, lois du logement), mais elles demeurent des entreprises privées et vous êtes le client.

Tout d'abord, il faut savoir qu'avant de signer un bail en RPA, cette dernière doit vous fournir les documents d'informations générales sur la vie en résidence qui précise les services inclus au bail et les services à la carte, incluant leur tarification actuelle. L'utilisation du modèle de bail du tribunal administratif du logement est obligatoire. De plus, l'annexe 6 doit y être jointe en détaillant explicitement tous les services offerts par la résidence et leur coût. Attention, chaque service choisi doit avoir un prix et une fréquence. Il faut être très prudent avec l'aspect tout inclus des services puisque vous pourriez payer pour des services dont vous n'avez pas besoin et il pourrait être difficile de les faire retirer. C'est VOUS qui déterminez quels services vous voulez. Si vous n'êtes pas certain d'avoir besoin d'un service, peut-être vaut-il mieux de le prendre à la carte. Finalement, le règlement de la résidence présente les différentes règles de fonctionnement de la résidence afin d'assurer un meilleur vivre-ensemble. On doit également vous remettre le code d'éthique, les informations sur la résidence et vous informer de la possibilité de porter plainte.

La clé : POSEZ DES QUESTIONS. Je paie pour un stationnement, mais qu'arrive-t-il si je vends ma voiture en cours de bail? J'ai un régime alimentaire particulier, êtes-vous en mesure de vous adapter? Puis-je voir les menus des derniers mois? Quelles sont les activités? Ai-je droit d'avoir un ani-

RÉSIDENCE PRIVÉE POUR AÎNÉS : BIEN S'INFORMER AVANT DE SIGNER OU RENOUVELER SON BAIL

Par Janik Ouimet, directrice du CAAP Mauricie / Centre-du-Québec

mal? Je suis intolérante à la fumée de cigarette, est-ce que certains résidents peuvent fumer dans leur logement, où sont les fumoirs? Si je suis hospitalisée, dois-je tout de même payer pour les services? Etc.

Tout ce qui vous est proposé devrait apparaitre clairement noté dans votre bail (rabais de loyer, un crédit, gracieuseté, entente particulière, cas particulier, etc.)

Notez également qu'il peut être attrayant d'aller dans une toute nouvelle résidence fraichement construite, mais sachez que les résidences de moins de 5 ans ne sont pas tenues de respecter le droit au maintien dans les lieux si vous désirez contester l'augmentation du coût du bail et des services, qui est habituellement modulée par le TAL.

Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Mauricie / Centre-du-Québec a reçu le mandat de ministère de l'Habitation d'informer les résidents et les futurs résidents, de les accompagner dans leurs démarches en cas de litige avec la résidence et d'offrir un soutien-conseil afin de favoriser les échanges entre le locataire et le locateur. Au CAAP, deux conseillères dédiées au mandat CAAP sur le bail sont disponibles pour toutes personnes qui le désirent et c'est gratuit! Contactez-les 819 840-0451 poste 5 ou 7.

Pour plus d'informations sur le CAAPMCQ visitez le www.caap-mcq.qc.ca

Centre d'assistance & d'accompagnement aux plaintes
caap
Mauricie-Centre-du-Québec

LES PETITS FRÈRES DE TROIS-RIVIÈRES : AGIR POUR LES PERSONNES AÎNÉES ISOLÉES

Il suffit d'une seule personne significative pour redonner du sens à la vie. Les Petits Frères ont bien compris cette notion et la mettent en pratique depuis 1962. L'organisme agit pour contrer l'isolement des personnes du grand âge.

En effet, la population du Québec est vieillissante. En 2030, 1,1 million de personnes auront 75 ans ou plus en 2030 et 220 000 personnes du grand âge souffriront d'isolement dans la prochaine décennie si aucune action n'est prise.

Les bienfaits d'une communauté bienveillante

Chaque jour, Les Petits Frères mettent en relation des bénévoles qui souhaitent offrir un peu d'eux-mêmes avec des personnes qui se retrouvent seules durant les dernières étapes de leur vie.

Cette solidarité dans les communautés permet aux personnes isolées du grand âge d'être à nouveau bien entourées.

Le bénévolat, un vecteur de changement pour les personnes aînées et les bénévoles

Les vertus du bénévolat sont nombreuses. Cet engagement créé du lien afin de permettre à une société de rester en bonne santé et de ne laisser personne de côté.

Pour les personnes aînées isolées, que Les Petits Frères surnomment affectueusement leurs Grandes Amies et Grands Amis, le bénévolat permet de veiller à leur sécurité en alertant au besoin. Il représente également une présence réconfortante, un accompagnement dans le respect.

Les bénévoles aussi tirent des bénéfices à ce nouveau réseau, en créant des liens avec des personnes qui partagent des valeurs communes. Certains éprouvent égale-

LES PETITS FRÈRES DE TROIS-RIVIÈRES : AGIR POUR LES PERSONNES AÎNÉES ISOLÉES

ment du plaisir et de la fierté en constatant les bienfaits de leurs actions. Entretenir une relation avec une personne aînée isolée et une personne bénévole peut même être source de grandes amitiés.

Les Petits Frères, présents à Trois-Rivières depuis 2002

À Trois-Rivières, nous constatons que l'isolement des personnes aînées est bien plus présent qu'on ne pourrait l'imaginer. Un des grands défis des Petits Frères est de les aider à retrouver leur place dans la communauté.

Au quotidien, Les Petits Frères de Trois-Rivières peuvent ainsi marquer leur présence et leur capacité à toucher le cœur de **140 Grandes Amies et Grands Amis** grâce au soutien d'environ **150 bénévoles**.

Madame Thérèse, Grande Amie, nous raconte sa relation avec la bénévole qui l'accompagne : « Depuis 3 ans, j'ai la chance d'avoir une bénévole qui a le cœur sur la main, pour laisser déborder la lumière, l'amour, la joie au quotidien. Sa présence gratifiante me comble. » Elle ajoute : « Chez Les Petits Frères, j'ai découvert l'art d'accueillir, de respecter chaque personne et surtout, de vivre de bons moments ensemble dans la joie. Nous sommes accueillis tels que nous sommes, avec nos forces et nos faiblesses. On se respecte, s'écoute, se regarde avec les yeux du cœur ».

Pour en savoir plus sur Les Petits Frères de Trois-Rivières, devenir bénévole ou recommander une personne aînée isolée :

(819) 841-1620
trois-rivieres@petitsfreres.ca
www.petitsfreres.ca
4805, boulevard du Chanoine-Moreau, Trois-Rivières (Québec) G8Y 1S4

VIEILLIR AU FÉMININ : ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Francyne Ducharme, directrice de la Table de concertation du mouvement des femmes Centre-du-Québec

Quand la Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec (TRCA CDQ) m'a demandé d'écrire un article sur les enjeux pour les femmes aînées, j'ai consulté les articles et les recherches sur la question pour être en mesure de tracer un portrait des enjeux les concernant.

Nous le savons toutes, l'égalité entre les femmes et les hommes et entre toutes les femmes n'est pas encore tout à fait atteinte. Il reste toujours des situations d'inégalités entre les femmes et les hommes et entre les femmes elles-mêmes et celles-ci jalonnent le parcours de vie des femmes. Cette situation est aussi vraie pour les femmes vieillissantes.

Ainsi certains articles consultés mentionnent que chez les femmes aînées, les aléas de l'économie ou de certaines politiques publiques les touchent plus négativement que leurs homologues masculins que ce soit dans le secteur économique, de l'accès aux services de santé, de l'intégrité physique et de la sécurité.

Être autonome

Comme dans l'ensemble du Québec, les Centricoises vivent plus vieilles que leurs homologues masculins (84.7 ans 80.7 ans). En raison de cette espérance de vie plus longue, au cours des années, leur santé sera fragilisée; ce qui les rendra plus vulnérables. Pour plusieurs d'entre elles, cette situation peut créer de l'inquiétude, qui va au-delà de l'accès aux services de santé. Elle se situe davantage autour de leurs déplacements et de leur capacité à fonctionner sans aide dans la vie de tous les jours. La mobilité devient alors un enjeu important. Elles veulent être le plus possible, autonomes, répondre à leurs besoins spécifiques et demeurer actives. Par exemple, certaines s'empêcheront, par fierté, de demander de l'aide, et elles déploieront bon nombre de stratégies pour se débrouiller sans l'aide d'un tiers. Cet enjeu de mobilité s'exprime également par un besoin de transport. Dans une région comme la nôtre, où il faut posséder une auto pour pouvoir se déplacer et bénéficier des services et où le transport collectif est presque inexistant (particulièrement dans les milieux ruraux) le défi du transport est de taille. Cette situation peut provoquer un déménagement vers les centres urbains. Ainsi elles se retrouvent dans un nouveau milieu sans les repères auxquels elles sont habituées. Cette situation peut être passagère, mais à long terme, elle peut engendrer de l'isolement social.

Vivre seule

De plus, compte tenu de leur espérance de vie plus longue et du fait qu'elles marient des hommes plus âgés, elles sont plus nombreuses à vivre seules.

VIEILLIR AU FÉMININ : ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Francyne Ducharme, directrice, Table de concertation du mouvement des femmes Centre-du-Québec

Par exemple, au Centre-du-Québec, 21% d'entre elles se retrouvent seules. Par contre, ce n'est pas nécessairement une condition pénible si l'on se fie à l'étude de Karine Prudhomme : « Lorsqu'on les (femmes aînées) questionne à ce sujet, elles disent apprécier ce mode de vie pour la liberté et l'autonomie décisionnelle qu'il leur procure. Leur quotidien social est composé de la famille, avec ou sans enfants, de la fratrie, mais aussi d'amies et de voisines. Elles semblent accorder tout autant d'importance à ces relations *extranucléaires*, conscientes que les enfants sont occupés, *ont leur vie*. Sortir entre amies, avoir des loisirs, faire du bénévolat, se raconter entre elles est des plaisirs recherchés et satisfaits régulièrement, lorsque les pertes et les deuils ne sont pas omniprésents dans leur entourage. » [(1)]

Avoir des faibles revenus.

Les inégalités de nature financière affectent la qualité de vie d'un nombre croissant de femmes aînées. Ici au Centre-du-Québec, 51 % d'entre elles sont considérées à faibles revenus. Cette précarité économique s'explique par le parcours hachuré des femmes sur le marché de l'emploi (causé par les maternités), le travail invisible des femmes et de leurs revenus encore inégaux par rapport aux hommes (les Centricoises gagnent 75 % des salaires des hommes). Conséquemment, ce sont souvent les femmes qui bénéficient des programmes gouvernementaux pour contrer le manque de revenus à la retraite (par exemple, supplément de revenus.) Avec cette précarité, il devient alors difficile de maintenir une certaine qualité de vie.

Par contre, les études démontrent que les femmes ont une grande capacité de résilience et de débrouillardise et elles sont souvent en mesure de trouver des issues innovantes pour s'en sortir. Cela dit, les femmes concernées et leurs proches doivent demeurer vigilants. Ainsi celles qui vivent à la fois un isolement social, une précarité économique et des problématiques de santé pourront être plus vulnérables et voir leur santé mentale compromise.

Des réalités différentes pour chacune.

Selon ce que les femmes ont vécu dans leur trajetoire de vie, le fait de vieillir est loin d'être semblable pour toutes. La vieillesse au féminin reflète plusieurs réalités qui se ressemblent, mais qui sont aussi hétérogènes.

Ainsi, selon Karine Prud'homme, « Les femmes âgées vivent donc des réalités complexes, multiples et diversifiées où s'imbriquent différents facteurs tels que leur état de santé, leur âge, leurs liens sociaux et leur situation économique, qui créent pour chacune d'elles un environnement unique, conditionné par leur histoire de vie, leurs ressources et leur capacité à faire beaucoup avec parfois très peu ».

Source : Vieillir et vivre seule : une réalité féminine méconnue - Ligue des droits et libertés Karine Prudhomme

CHARTE DE LA BIENTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES AÎNÉES LESBIENNES, GAIES, BISEXUELLES ET TRANS

Une proposition de la Fondation Émergence

Préambule

Attendu que les personnes aînées de minorités sexuelles peuvent présenter un niveau élevé de vulnérabilité;

Attendu que celles et ceux qui œuvrent auprès des personnes aînées lesbiennes, gaies, bisexuelles et trans (LGBT) ou les côtoient, doivent contribuer à leur bientraitance;

Attendu que l'homophobie et la transphobie sont des formes de discrimination au sens de la Charte des droits et libertés de la personne du Québec et de la Charte canadienne des droits et libertés;

Dans ce contexte, la présente charte propose aux personnes qui œuvrent auprès des personnes aînées ou les côtoient, d'adhérer aux principes suivants :

1. Assurer aux personnes aînées LGBT un traitement égalitaire exempt de toute manifestation homophobe et transphobe.

2. Assurer aux personnes aînées LGBT un environnement exempt d'homophobie et de transphobie.

3. Prendre les mesures nécessaires pour que les personnes qui œuvrent auprès des personnes aînées ou les côtoient, adoptent une attitude positive à l'égard de l'homosexualité et de la transidentité.

4. Respecter le choix d'une personne aînée de divulguer ou non son orientation sexuelle ou sa transidentité.

5. Assurer la confidentialité des informations obtenues relatives à l'orientation sexuelle ou à la transidentité d'une personne aînée, à moins d'avoir obtenu son consentement pour les divulguer.

6. Prendre les mesures nécessaires pour contrer les manifestations homophobes et transphobes, qu'elles soient verbales, psychologiques ou physiques, incluant les gestes, les moqueries et les insinuations.

7. Soutenir dans leurs démarches les personnes aînées victimes d'homophobie et de transphobie tant de la part des intervenants que des autres bénéficiaires.

8. Manifester des signes d'ouverture à l'égard des personnes aînées isolées du fait de leur orientation sexuelle ou de leur transidentité.

9. Encourager le respect et l'ouverture d'esprit des bénéficiaires à l'égard des personnes aînées LGBT.

10. Inclure la lutte contre l'homophobie et la transphobie dans les programmes de formation destinés aux personnes œuvrant auprès des personnes aînées.

11. S'abstenir de présumer de l'orientation sexuelle d'une personne et respecter son expression ou son identité de genre.

https://www.fondationemergence.org

La TRCA CDQ est fière d'être un membre partenaire de cette charte, depuis déjà 1 an.

fondation émergence

LES AÎNÉS ET LA TECHNOLOGIE

Par la FADOQ

Dans ce monde technologique en constante évolution, il est devenu essentiel de maîtriser les outils numériques pour rester connecté et profiter des avantages offerts. Cependant, de nombreux aînés se sentent dépassés par cette rapidité technologique et ont du mal à s'adapter.

C'est pourquoi la FADOQ, consciente de cette problématique, s'engage à offrir un large éventail d'ateliers et de formations destinés spécifiquement aux aînés de la région. Ces ateliers ont pour but de démystifier les technologies modernes et de donner aux aînés les compétences nécessaires pour les utiliser de manière autonome et en toute confiance.

Les formations proposées incluent des sessions pratiques sur l'utilisation des ordinateurs, des tablettes et des téléphones cellulaires. Les participants apprendront à naviguer sur Internet, à envoyer des courriels, à utiliser les réseaux sociaux et bien plus encore. Grâce aux subventions du "Programme nouveaux horizons pour les aînés", ces formations sont accessibles gratuitement depuis l'automne 2022.

En plus de cela, des séances d'informations seront également organisées sur des sujets tels que les réseaux sociaux, l'utilisation de Zoom pour rester en contact avec leurs proches, et la sécurité en ligne pour protéger leur vie privée. Ces séances fourniront des conseils pratiques et des astuces pour naviguer en toute sécurité dans le monde numérique.

En participant à ces ateliers, les aînés auront l'occasion de se familiariser avec les technologies actuelles et d'explorer les possibilités infinies qu'elles offrent. Que ce soit pour communiquer avec leurs proches, gérer leurs finances en ligne ou accéder aux services gouvernementaux, ces compétences numériques leur donneront une plus grande autonomie et une meilleure qualité de vie.

Ne manquez pas cette occasion de vous initier aux technologies et de découvrir un monde de possibilités qui s'ouvre à vous grâce aux nouvelles technologies !

Pour toute information, vous pouvez communiquer avec **Émilie Lévesque au 819-752-7876 poste 22**

L'équipe de la FADOQ

L'INTERGÉNÉRATIONNEL, UNE SOLUTION DE CHOIX POUR UNE MEILLEURE COMMUNICATION ENTRE LES GÉNÉRATIONS !

Intergénérations Québec

Dans le cadre d'une activité intergénérationnelle, ayant eu lieu il y a quelques années, avec des ainés qui fréquentaient le Musée McCord, nous avions posé la question suivante : « qu'est-ce que l'intergénérationnel veut dire pour vous ? ». Une ainée a spontanément répondu : « l'intergénérationnel doit être partout, quel que soit le milieu ou l'endroit où l'on se trouve ». Loin de là, malheureusement, la réalité est tout autre! Un important travail de sensibilisation se fait à tous les niveaux pour promouvoir les bienfaits du rapprochement intergénérationnel. Intergénérations Québec y œuvre depuis plus de 30 ans en se fixant comme objectif de favoriser les liens entre les générations afin de combattre les stéréotypes en stimulant la participation sociale des personnes de tous âges. L'implication et l'engagement de tous dans des projets intergénérationnels contribuent à la lutte contre l'isolement et l'âgisme qui touchent les aînés, mais aussi les jeunes.

Les dérapages entourant la prise en charge de l'épidémie dans quelques milieux de vie, tels que les CHSLD ou résidences privées, ont stigmatisé les ainés, révélant l'omniprésence de l'âgisme. Et, c'est dans ce contexte bien difficile que l'entraide et la solidarité sociale prennent tout leur sens en révélant l'importance du rapprochement entre les générations et des impacts de celui-ci sur le mieux-être collectif. Notre réseau provincial s'est donné pour mission de sensibiliser les acteurs de différents milieux aux bienfaits des pratiques intergénérationnelles en les accompagnant et en valorisant leurs initiatives.

Les activités intergénérationnelles peuvent avoir lieu dans divers milieux et espaces publics et être bénéfiques à tous quand elles sont bien étudiées et réfléchies en amont.

Notre rôle, en qualité de réseau national, est d'apporter le soutien nécessaire à la mise en place de conditions gagnantes favorisant leur réussite et pérennité. Pour ce faire, en plus des outils didac-

L'INTERGÉNÉRATIONNEL, UNE SOLUTION DE CHOIX POUR UNE MEILLEURE COMMUNICATION ENTRE LES GÉNÉRATIONS !

Intergénérations Québec

tiques et d'appui mis en place pour les membres du réseau, Intergénérations Québec accompagne les initiateurs de projets en assurant des formations et des rencontres dans le cadre d'une communauté de pratiques.

La communauté de pratiques d'Intergénérations Québec est une invitation à tous les acteurs de l'intergénérationnel, débutants ou expérimentés, à échanger sur leurs pratiques. Nous donnons la parole à des invités, experts et porteurs de projets, sur une thématique spécifique et nous échangeons ensuite en sous-groupes. Il s'agit donc d'un espace d'apprentissage et de réseautage qui permet également d'inspirer de nouvelles initiatives intergénérationnelles.

Parallèlement à cet espace collectif, Intergénérations Québec offre une formation qui s'adresse aux intervenants et aux personnes responsables de l'implantation des activités intergénérationnelles. Inspirée de notre guide pratique « Comment réaliser un projet intergénérationnel », elle vise à sensibiliser les participants aux enjeux et bienfaits de ce type de projet tout en outillant ses acteurs dans leur développement en la matière. Il est également possible de soutenir davantage le milieu d'action grâce à un accompagnement personnalisé offert aux organisations qui en font la demande.

Favorisons l'intergénérationnel pour améliorer la qualité de vie de tous en construisant une société ouverte, inclusive et solidaire !

https://intergenerationsquebec.org/

Vous avez une question sur nos formations ou sur la communauté de pratiques ? Contactez Martin Calvé via l'adresse courriel formation@intergenerationsquebec.org.

Suivez nos actualités via notre Page Facebook : https://www.facebook.com/IntergenerationsQuebec/

Vous souhaitez découvrir les avantages membres ? https://intergenerationsquebec.org/pour-adherer/

VOX POP VIACTIVE SOULIGNONS L'IMPLICATION DE NOUVELLES ANIMATRICES POUR VIACTIVE

Par Annick Chamberland, kinésiologue au CIUSSS MCQ

Le programme Viactive est implanté dans plusieurs municipalités du Centre-du-Québec. Suite à la pandémie, plusieurs groupes Viactive ont perdu des animateurs. Nous voulons prendre quelques instants pour vous démontrer qu'être animateur ou animatrice Viactive n'est pas compliqué et fait **tellement** du bien pour soi et pour votre communauté. Peut-être serez-vous une future Francine.

Quelques mots sur le parcours de Mme Francine Gauthier, nouvelle animatrice Viactive.

Qu'est-ce qui vous a motivé à devenir animatrice Viactive?

Il fallait quelqu'un et j'ai levé la main!

Comment avez-vous entendu parler du programme Viactive?

Une journée, en faisant du ménage à notre local FADOQ, on a trouvé un cartable rose. En l'ouvrant, on a trouvé plein de cartes illustrant des exercices. Sur ces cartes apparaissait l'inscription Viactive. L'équipe et moi nous sommes dit : « Oui, bonne idée! » Les gens de St-Guillaume ont tout de suite embarqué avec nous.

Est-ce que vous avez déjà été participante avant de devenir animatrice?

Non! J'avais déjà entendu parler de ce programme, mais je n'avais jamais participé à une séance.

Quelle est votre plus grande fierté depuis que vous êtes animatrice?

Dans la municipalité de St-Guillaume, il y a une dame qui combat un cancer depuis plus de huit ans. Depuis ces évènements, elle s'était isolée chez elle, n'avait plus le moral et ne pouvait plus recevoir ses enfants à cause de sa grande faiblesse. Son mari est venu à une séance de Viactive. La semaine suivante, il est revenu accompagné de sa conjointe. Toutes les participantes qui la connaissaient sont allées la voir et ont jasé avec elle. Son moral s'est nettement amélioré. Juste pour ça, ça valait la peine de s'investir dans ce programme!

Quels conseils pourriez-vous donner à une personne qui aimerait devenir animatrice ?

Vas-y! Ce que ça apporte en reconnaissance, en plaisir et en gratification, ça vaut la peine. Il ne faut pas se prendre au sérieux ni se mettre de la pression.

En 3 mots, comment pouvez-vous décrire le programme Viactive?

Énergisant, socialisant et amusant!

À mettre à votre agenda (suite)

Travailleur de milieu pour aînés (ITMAV)

MRC d'Arthabaska : 819 758-4188
MRC de Bécancour : 819 690-4735
MRC de Drummond : 819 472-6101
MRC de l'Érable : 819 362-6898

MRC de Nicolet-Yamaska
Secteur St-François-du-lac : 450 568-3198
Secteur Nicolet : 819 293-3881

Numéro sans frais destinés aux aînés

Toute urgence : 911
Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287
Info-santé | Info-social : 811

FADOQ : 1 800 828-3344
Ligne Info-aidant: 1 855 852-7784
Chambre des notaires : 1 800 NOTAIRE

Autorité des marchés financiers : 1 877 525-0337
Carrefour d'information pour aînés / Drummond : 819 472-6101 ou 819 474-6989
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) MCDQ :
1 877 767-2227

MERCI À NOS PARTENAIRES

Centre d'assistance & d'accompagnement aux plaintes caap Mauricie-Centre-du-Québec

AREQ CSQ

MRC d'Arthabaska

MRC de Drummond

MRC de l'Érable

Une terre nourricière MRC Nicolet-Yamaska