

Oh! Oh! Oh!

le Propageur

La Table régionale
de concertation des aînés
du Centre-du-Québec

Édition du mois de décembre 2012



Prix Hommage Aînés, Mme Pierrette Fradette honorée à l'Assemblée nationale



Le 8 novembre dernier, la centricoise Pierrette Fradette a reçu, des mains du Dr. Réjean Hébert, ministre de la santé et des services sociaux et ministre responsable des aînés, le Prix Hommage Aînés pour la région Centre-du-Québec. Ce prix vise à souligner et à reconnaître l'apport d'une personne engagée dans son milieu, qui a contribué de façon significative à l'amélioration du bien-être des aînés, de leur condition et de leur place dans la société. La remise du Prix Hommage Aînés s'est faite au Salon rouge de l'Assemblée nationale à l'hôtel du Parlement, à Québec. Mme Fradette était accompagnée de l'actuelle présidente de la Table des aînés de la MRC de l'Érable, Jacqueline

Pettigrew, de la présidente et de la coordonnatrice de la Table régionale, Louise Labbée et Janik Ouimet.

Maintenant âgée de 85 ans, madame Fradette a élevé six enfants. Elle a géré un commerce dans son village pendant de nombreuses années. Les circonstances de la vie l'ont amené à s'impliquer depuis plus de 30 ans dans différents domaines. Marguillère à la paroisse d'Inverness, membre fondatrice du Festival du boeuf d'Inverness, membre du comité de création d'une résidence pour personnes âgées à Inverness, membre du comité local de développement d'Inverness, fondatrice de l'association LePas qui vient en aide aux parents et amis de personnes atteintes de maladie mentale, membre de la FADOQ Plessisville dont 5 ans à titre de présidente, membre fondatrice de la LIADO (Ligue d'Improvisation de l'Âge d'Or) et membre de la Table des aînés de la MRC de l'Érable dont 2 ans à titre de présidente.



La journée fut fort appréciée par Mme Fradette et elle est très reconnaissante de cet hommage. Nous tenons également à souligner la présence de Mme Sylvie Roy, députée d'Arthabaska, qui est venue féliciter la lauréate lors de l'événement.



La Table régionale de concertation des aînés du Centre-du-Québec a pour mission d'améliorer et de protéger les conditions, la qualité et le niveau de vie des personnes aînés du Centre-du-Québec. Ses orientations sont de faire connaître la réalité, les besoins et les compétences des aînés. Toutes les actions menées par la Table régionale sont essentiellement axées sur des valeurs fondamentales comme le respect et la reconnaissance.



Mot de la présidente et de la coordonnatrice



Louise Labbé
Présidente



Janik Ouimet
Coordonnatrice

Quel bel automne nous avons eu! Il a fait beau et chaud à l'extérieur et les activités de la Table ont été à l'image de la température : Des journées internationales des aînés (1^{er} octobre) réussies dans chacune des MRC, des conférences sur les changements, un plan d'action pour le chantier emploi-retraite, un devis de recherche sur la pauvreté chez les aînés, les rencontres de tables locales, des différents comités (maltraitance aînés, mobilisation, logement, CRDS, Logi-être), des associations de proches aidants, la remise du prix Hommage Aînés, la préparation pour les activités sur l'âgisme et la venue d'une nouvelle ressource au sein de l'équipe de la Table régionale ont fait en sorte que l'automne a passée très vite à la Table. Dernièrement, nous avons également eu le forum des partenaires en maltraitance envers les aînés au Centre-du-Québec.

L'événement fut un succès et nous sommes très heureuses de constater la mobilisation des partenaires et le fait que les idées fusionnent. Il n'y a pas de doute, le Centre-du-Québec est concerté et mobilisé pour l'amélioration des conditions de vie des aînés. Au niveau national, la rencontre annuelle de la Conférence des tables a été très encourageante et notre présidente en revient avec des idées plein la tête. Nous serons dans les prochaines semaines à élaborer notre plan d'action pour les cinq prochaines années 2013-2018 en vue de la prochaine entente spécifique. Nos lectures, nos rencontres, vos idées nous aideront à établir les priorités d'action de la Table.

Nous vous souhaitons de très belles fêtes. Pour nous, c'est un court temps d'arrêt pour repartir une année 2013 qui sera certainement très riche en concertation et en activités. Au plaisir de vous revoir en 2013!

Louise et Janik

Cette année, l'automne est synonyme de renouveau pour moi. C'est avec un immense plaisir que j'ai le privilège de me joindre à l'équipe de la Table régionale de concertation des aînés du Centre-du-Québec. Au cours des sept dernières années, j'ai occupé des fonctions similaires en tant que chargée de projets. J'ai consacré les quatre dernières années au développement de logements sociaux en Mauricie et dans plusieurs autres régions du Québec. Je compte bien mettre mes expériences et mon énergie au service des aînés du Centre-du-Québec. Je suis bien consciente des différentes problématiques que rencontrent nos personnes âgées. À la Table régionale de concertation des aînés, j'aurai la responsabilité de faire progresser les dossiers du chantier « Emploi-retraite » et celui de « Lutte à la pauvreté ». Je suis honorée de la confiance que m'a accordé l'équipe en place et je suis enthousiaste d'avoir la possibilité de relever ce nouveau défi. J'espère contribuer à l'amélioration des dossiers que l'on m'a confiés et ainsi faire une différence concrète pour les aînés du Centre-du-Québec.



Martine Clément



Une mobilisation au-delà des attentes!



Afin de souligner la **Journée internationale des personnes âgées**, les cinq tables locales des aînés du Centre-du-Québec se sont mobilisées les 1^{er}, 2 et 5 octobre derniers. C'est dans un vent de fraîcheur qu'une panoplie d'activités étaient organisées dans le but de « rendre hommage » aux aînés centricois.

Une collaboration et une participation de part et d'autre

En effet, grâce aux cinq tables locales, soit la Table des aînés de la MRC d'Arthabaska, la Table de concertation des personnes âgées de la MRC de Bécancour, la Table des aînés de la MRC de Drummond, la Table des aînés de la MRC de l'Érable et la Table de concertation des personnes âgées de Nicolet-Yamaska, en collaboration avec la Table régionale de concertation des aînés du Centre-du-Québec c'est près de **1000 personnes** qui se sont réunies afin de célébrer en grand nombre la Journée internationale des personnes âgées. Un chiffre bien au-delà des attentes!



Des activités pour tous les goûts

Du soin des pieds au soin des mains, des histoires vécues aussi drôles que touchantes, nombreux étaient les conférenciers invités. Grâce au théâtre et ateliers présentés, humour et divertissement étaient au rendez-vous. Non seulement les participants ont été informés, mais aussi sensibilisés et divertis. Voici un bref résumé des activités qui ont eu lieu dans les différentes MRC.



Arthabaska : Pour une première célébration, c'est une mission accomplie. Conférences (podiatre, massothérapeute, cuisines collectives) et atelier (Vie Active) se chevauchaient pour une journée dynamique et diversifiée.

Bécancour : Deux conférenciers ont été invités afin d'informer les participants. Un pharmacien nous a permis de démystifier la couverture des médicaments au niveau de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) chez les aînés et un podiatre nous a invité à prendre bien soin de nos pieds.

Drummond : Le sympathique et humoristique Docteur André D'Avignon a abordé le concept de l'âgisme. Vous trouverez un résumé de cette conférence dans la section « dossier spécial ».

Érable : C'est avec humour que plus de 300 personnes se sont réunies, afin de voir le comité organisateur à l'œuvre dans une pièce de théâtre de style « La petite vie ».

Nicolet-Yamaska : Madame Carole Miville, conférencière, a offert un témoignage rempli d'émotions aux participants sur les proches aidants. La conférence avait pour titre : *aider un parent malade sans le devenir soi-même*.

Catherine Bureau



Notre coup de chapeau: Pierrette Blais-Leblanc, source d'inspiration pour tous!



« Je suis la huitième d'une famille de douze enfants. Je suis de la génération juste avant celle des baby-boomers. Comme dans la chanson de Claude Léveillé : « Pour nous c'était le samedi, ça riait, discutait, pendant que maman nous servait. » J'ai appris très jeune à discuter, argumenter, discerner le pour et le contre de l'actualité et des événements de la vie. Je suis du «genre lucide». C'est utile, mais ça peut être parfois dérangerant pour les autres.

Comme premier emploi, j'étais **éducatrice dans un orphelinat**. Nous étions trois personnes pour prendre soin de vingt-quatre petites filles de deux à cinq ans. À cet endroit, j'ai vu le dévouement et la grande générosité des religieuses et cette expérience a été un tournant dans ma vie. J'ai su que j'aimerais avoir des enfants un jour.

Mon deuxième emploi était à la **Jeunesse ouvrière chrétienne (JOC)**. Dans ce mouvement, on tentait de voir les situations problématiques, étudier les causes et les conséquences, poser une action individuelle et/ou collective. Ce fut une période très intense (journées de formation, fins de semaine d'étude, cours de soirs), en plus d'encourager les jeunes chômeuses et chômeurs à retourner aux études.

Pour retrouver une vie plus paisible, un virage majeur se préparait dans ma vie. Mon troisième emploi était dans **une librairie**. C'est à cette période que je me suis **mariée** et à cette époque, en général, lorsqu'on se mariait, on ne travaillait plus à l'extérieur. J'ai donc opté pour le **bénévolat selon mes disponibilités familiales** : comité d'école, accueil-grossesse, Cursillo, CPP, zone pastorale, aide aux démunis, etc. Quand mes enfants ont atteint le secondaire, je suis retournée aux études au Certificat en sciences religieuses et animation pastorale. Ce qui m'a amenée à travailler comme **agente de pastorale** pour l'initiation sacramentelle et auprès des groupes de femmes. Après dix ans à ce poste, j'ai pris ma retraite.

Un domaine qui m'a toujours tenu à cœur est **l'environnement**. J'ai fait partie du groupe Action Environnement Drummond où nous faisons la promotion des « 3 R » (réduction à la source, récupération et recyclage). À cet endroit, j'ai appris à rédiger une pétition et à organiser une manifestation. Mon engagement se poursuit avec les aînés. On m'a demandé de faire partie de la **Table locale des aînéEs de la MRC de Drummond** et de collaborer à la mise sur pied de l'Association de personnes proches aidantes de Drummondville.

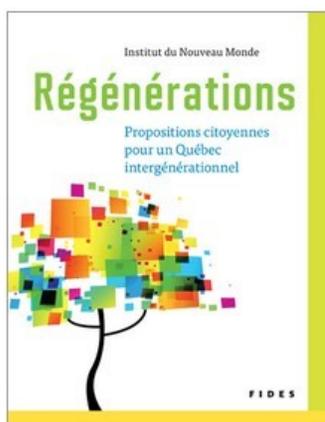


Le bénévolat d'aujourd'hui exige de nouvelles manières de fonctionner et je me suis adaptée à cette nouvelle réalité. On communique par Internet, il faut avoir de plus en plus de connaissances générales, on nous forme sur différents sujets, on doit même être assurés! Dans tout ce parcours, **ma plus grande fierté** dans le bénévolat c'est d'avoir été libre de mes choix de vie et d'avoir eu du temps pour être mère et grand-mère.

Pierrette Blais-Leblanc



Informations en bref...



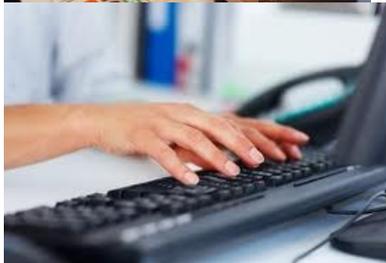
Régénération: Dans ce livre, de courts textes de l'animateur Jean Carette, Anne Quéniart, Stéphanie Gaudet, du cinéaste Fernand Dansereau et d'autres auteurs reconnus s'y retrouvent. Éthique, transmission et engagement sont des sujets abordés. L'ouvrage est le résultat de la démarche des Rendez-vous des générations qui a permis de mobiliser 4 000 citoyens à travers le Québec. Le livre est maintenant disponible en librairie, ainsi que dans la boutique en ligne de l'INM.

Livres disponibles à la Table régionale

- ◆ Concertation et partenariat: Entre levier et piège du développement des communautés. Denis Bourque
- ◆ Bien vieillir pour les nuls. Dr. Arach Madjlessi
- ◆ Une nouvelle carrière à la retraite. Alain Samson
- ◆ Vieillesse au travail, emplois et retraites. Frédéric Lesemann et Martine D'amours.
- ◆ La maltraitance envers les aînés, changer le regard. Marie Beaulieu.

Faites-vous vos transactions en ligne?

Dans un monde en perpétuel changement où tout est axé sur la rapidité et l'économie, encaisser un chèque et faire un dépôt n'est plus comme avant. Les heures d'ouverture raccourcissent, les frais liés au service au comptoir augmentent, on nous demande si on veut recevoir notre relevé en ligne, on nous invite à passer au guichet automatique, etc. C'est un fait qui ne plait pas à tout le monde, mais reste que les gens peuvent maintenant faire leurs transactions financières à l'endroit et au moment où ils le désirent. Nous sommes ainsi plus autonomes.



Êtes-vous réfractaire à ce changement? Sachez que dans les institutions financières il y a de l'accompagnement pour vous aider à faire vos transactions automatisées. Certaines institutions financières ont même des agentes à l'automatisation qui peuvent vous offrir une formation personnalisée pour utiliser Accès D ou le guichet automatique. **Si vous croyez que cela pourrait être facilitant pour vous, il ne faut pas hésiter à poser des questions.** C'est particulièrement apprécié lorsqu'on a des contraintes de déplacements et vos frais de transactions en seront probablement réduits. Les sites des institutions financières sont très sécurisés.



Pour le plaisir d'apprendre!



Catherine Bureau
Agente de concertation



Il y a douze ans, l'Université du troisième âge (UTA) de Sherbrooke (www.usherbrooke.ca) s'implantait à Drummondville afin d'inviter les personnes de 50 ans et plus à poursuivre leur formation, et ce, **sans devoir ni examen**. Les objectifs de l'UTA Sherbrooke sont nombreux : faciliter l'acquisition de connaissances, rompre l'isolement chez les aînés, favoriser l'intégration à la vie culturelle et sociale, appuyer les personnes dans leur désir d'accomplissement, doter la société d'une nouvelle vague de citoyennes et citoyens retraités dynamiques et responsables, etc.



Lors de la session d'automne 2012, c'est 246 personnes qui ont assisté aux conférences, cours, ateliers et activités physiques. Il y a du choix pour tous les goûts! À titre d'exemple, voici donc la programmation d'hiver 2013 de l'UTA Sherbrooke.

Conférences du lundi

- Introduction aux nouvelles technologies (iPod, iPad, etc.)
- Histoire et évolution des Caisses populaires Desjardins à Drummondville
- La prise de décision des Nations Unies durant le génocide du Rwanda
- Les mangeoires d'oiseaux
- Les sept merveilles du monde

Cours

Histoire du Québec, le Régime britannique 1759-1791 suite de l'automne 2013

Ateliers

- Espagnol (avancé XIII, élémentaire IV, intermédiaire IV)
- Anglais (intermédiaire III ou élémentaire II)

Activités physiques

Tai-chi – Forme I ou II

Pour plus d'informations:

Danielle Lemaire, présidente : 819-472-1268 ou daniellelemaire@9bit.qc.ca

Danielle Desfossés: 819-472-1213, Louiselle Ladouceur: 819-472-1631, responsables service aux étudiants.



Concilier travail et retraite, si l'action vous intéresse!



Accès Travail poursuit toujours ses activités en lien avec les personnes expérimentées avec le projet « Encourager la retraite active ». Ce projet qui a pour objectif de faciliter le retour au travail, le travail autonome et l'action bénévole chez les retraités. Une consultation menée auprès de trente personnes retraitées de la région a mis en évidence le fait que plusieurs retraités demeurent actifs ou souhaitent le devenir davantage après avoir cessé définitivement leur emploi. Cependant, après l'âge de soixante ans, peu de ressources leur offrent du support et des services pour réaliser leurs aspirations. Le projet pilote d'Accès Travail vise justement à combler cette lacune en développant une approche adaptée à la réalité et aux besoins des retraités qui souhaitent s'investir à nouveau sur le marché du travail ou dans l'action bénévole.

Le printemps dernier, à Victoriaville, un premier groupe de participants a expérimenté avec succès une démarche de remise en forme pour mieux se préparer à un retour en activité. Quelques-uns poursuivent maintenant leur cheminement dans des ateliers qui leur donnent des stratégies et des outils pour concrétiser leur projet. En parallèle, les conseillers de l'équipe accompagnent individuellement d'autres personnes qui bénéficient de leur expertise et de leurs conseils pour passer à l'action.



L'équipe d'Accès Travail travaille à former deux autres groupes, dans les régions de l'Érable et de Bécancour, afin de répéter l'expérience dans de nouveaux milieux et rendre ses ressources accessibles en dehors des centres urbains du Centre-du-Québec.

Notre projet vous intéresse? Vous avez envie de bouger? Vous avez le goût de vous engager dans l'action? **Vous souhaitez adhérer à un groupe d'échange dynamique et stimulant?** Contactez-nous pour en savoir plus. Pierre Bastien et Marie-Ève Hamel : 819 758-2964, poste 235



Le 1er novembre dernier, après trois ans de travail, le Comité régional en développement social (CRDS) du Centre-du-Québec lançait son guide pratique pour démarrer et conduire un projet concerté. Très utile et très complet, ce guide imagé est un outil à utiliser pour les organismes qui désirent être outillés dans la mise en place de projets concertés en développement social. Pour vous procurer une copie de ce guide, vous pouvez contacter la Table régionale ou aller sur le site du CRDS : <http://crds.centre-du-quebec.qc.ca/> dans la section outil.





Les avantages de l'activité physique sur le cerveau des personnes âgées!



Une étude américaine a démontré que le cerveau des aînés qui font du sport sur une base régulière fonctionnerait mieux à long terme que celui de ceux qui sont moins actifs.

En effet, des chercheurs de l'Université du Texas ont comparé 28 sujets âgés entre 40 et 65 ans qui courent ou font du vélo au moins quatre fois par semaine et 27 personnes sédentaires du même groupe d'âge.

Pour ce qui est du fonctionnement mental, aucune différence n'a été observée. Par contre, les sujets dits actifs présentaient un plus grand nombre de marqueurs neuronaux. « Nos résultats indiquent qu'une activité physique régulière est associée à un cerveau en meilleure santé : une meilleure viabilité neuronale », a confié Andreana Haley, chercheuse à la tête de l'étude. « En d'autres termes, le cerveau des sportifs invétérés semble avoir une plus grande résilience cérébrale pouvant ainsi mieux vieillir, préservant plus longtemps les fonctions cognitives. »

Catherine Bureau

Saviez-vous que...

Selon l'organisme spécialisé Cefrio, un centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organisations à l'aide des technologies de l'information et de la communication: « Même si les plus jeunes demeurent les plus actifs sur les **réseaux sociaux**, la plus forte progression est observée chez les 65 ans et plus, alors que leur taux d'utilisation passe de 38,6% en 2011 à 53,4% en 2012 ».



N'oubliez pas de consulter l'onglet « Boîte-à-outils » sur notre site Internet, afin de découvrir des documents qui faciliteront sans aucun doute votre travail !

<http://aines.centre-du-quebec.qc.ca/boite-a-outils>



Suivi des dossiers : Prévenir la détresse psychologique et la maltraitance chez les aînés



Une conférence sur le changement pour les aînés, ça fait du bien!

Ayant à cœur d'améliorer les conditions, la qualité et le niveau de vie des personnes aînées du Centre-du-Québec, la Table régionale en collaboration avec les tables locales aînées de chacune des 5 MRC du Centre-du-Québec, a offert aux personnes aînées, une série de conférences portant sur les changements.

À ce jour, c'est 312 aînés du Centre-du-Québec qui ont eu la joie d'écouter la conférencière Sylvie Dufresne exposer les différentes étapes rencontrées lors de changements, les résistances vécues et les manières de s'y adapter. Madame Dufresne a su présenter d'une manière humoristique son sujet tout en relatant des faits vécus dans son quotidien.

Tous, nous expérimentons à un moment ou à un autre des changements qui bouleversent notre vie. Il y a des changements qui sont plus faciles à accepter alors que d'autres remettent en questions nos croyances et nous demandent un plus grand temps d'adaptation. La conférence nous fait prendre conscience que c'est l'attitude face aux changements qui fera en sorte qu'ils seront plus ou moins faciles à apprivoiser. Cheminer vers leur acceptation, c'est dire oui à la vie, à la joie, au bonheur. C'est vivre pleinement sa vie.

Les commentaires des participants sont unanimes. Madame Dufresne a su capter l'attention de son auditoire par son dynamisme, son humour et son interaction avec les personnes aînées. C'est 255 femmes et 57 hommes provenant des MRC d'Arthabaska, de Bécancour, de l'Érable, de Drummond et de Nicolet-Yamaska, qui ont bénéficié de ses paroles d'encouragement et de moyens pour faciliter l'acceptation d'un changement qui peut arriver en tout temps dans une vie.

La Table régionale de concertation des aînéEs du Centre-du-Québec est heureuse de constater l'utilité de l'information reçue lors de cette conférence offerte aux personnes aînées du Centre-du-Québec. Voici quelques commentaires reçus lors des conférences présentées sur le territoire :

« Conférence interactive et imagée qui a atteint son but! », « J'ai aimé ta manière de nous faire comprendre ton point de vue. », « Avoir de l'aide pour s'adapter aux changements, c'est merveilleux! », « Conférencière dynamique, généreuse et très intéressante! », « Très à propos et très instructif! », « L'information était intéressante, vulgarisée dans un langage compréhensible et facilement accessible. », « J'ai beaucoup aimé la conférence. Beaucoup de lumière pour vivre les changements qui se présentent et se présenteront. », « Très vivant en donnant des exemples concrets. », « J'ai beaucoup reçu alors je peux donner au suivant. Bravo pour l'organisation! »

Nous remercions madame Sylvie Dufresne qui a su transmettre son message : Oui, le changement est normal et naturel et cheminer avec le changement, c'est vivre plus sereinement!



Un deuxième forum des partenaires lié à la maltraitance chez les aînés.



Une journée bien remplie et réussie!

Le 27 novembre dernier, à Daveluyville, plus d'une soixantaine d'acteurs du Centre-du-Québec se sont réunis afin de discuter d'un sujet commun : la maltraitance chez les aînés. Initié par la Table régionale de concertation des aînés du Centre-du-Québec, le but ultime de cette rencontre était d'améliorer la concertation pour mieux agir en prévention de la maltraitance chez nos aînés. Lors de ce 2^e forum des partenaires, il a été question des enjeux, de ce qui se fait dans la région et des actions à mettre en place pour une meilleure qualité de nos services. Hélène Gervais, coordonnatrice régionale du dossier maltraitance à l'Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec, a renseigné les gens sur les visées du gouvernement en la matière, les statistiques et le plan d'action régionale. Janik Ouimet, coordonnatrice à la Table régionale est venue faire un portrait des initiatives qui sont déjà en place dans la région. Finalement, Me Audrey Turmel, avocate, a fait une présentation sur l'échange de renseignements confidentiels lorsque la sécurité d'une personne est menacée. Lors d'ateliers de travail, les partenaires étaient appelés à se pencher sur huit questions qui visaient principalement à déterminer comment les acteurs pouvaient travailler en complémentarité et en concertation. Les réponses, fort intéressantes, permettront d'alimenter le comité de travail qui sera formé suite à ce forum.

La maltraitance envers les personnes âgées diminue grandement leur qualité de vie puisqu'elle provoque de la **détresse**, cause des sentiments de peur et d'isolement qui freinent la participation des aînés à la société. Après le Japon, le Québec est l'endroit où le vieillissement de la population est le plus marqué, il est très important de se pencher sur les problématiques âgées telles que la maltraitance. Le gouvernement du Québec définit d'ailleurs la maltraitance de la manière suivante : « Il y a maltraitance quand un geste singulier ou répétitif, ou une absence d'action appropriée, se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause du tort ou de la détresse chez une personne âgée. Ce geste, intentionnel ou non, est de nature interpersonnelle ou découle de l'organisation des services dans les divers milieux de vie des personnes âgées. »

Rappelons que la maltraitance peut prendre différentes formes, elle peut être physique, psychologique ou émotionnelle, sexuelle, matérielle ou financière. Rappelons que les aînés du Québec et leurs proches disposent d'une Ligne Aide Abus Aînés soit le 1-888-489-ABUS. Les personnes qui désirent avoir des copies des présentations de Mesdames Gervais, Ouimet ou Turmel, peuvent contacter la Table régionale au 819-222-5355.



De gauche à droite : Louise Labbé, présidente de la Table régionale de concertation des aînés du Centre-du-Québec, Hélène Gervais, coordonnatrice régionale maltraitance aînés ASSS Mauricie / Centre-du-Québec, Janik Ouimet, coordonnatrice Table régionale des aînés C-du-Q, Me Audrey Turmel, avocate Ministère de la Justice, Sylvie Lamy, S.Q. de Bécancour, Onil Lebel, S.Q. de l'Érable.



L'autonégligence chez les aînés : quand la maltraitance vient de soi



Lucie Patoine
Agente de développement



Au Québec, l'autonégligence chez les aînés semble bien présente. Comment peut-on la définir? Nous pouvons parler d'autonégligence lorsqu'une personne aînée a des comportements ne répondant pas à ses besoins et ne favorisant pas son bien-être en ce qui concerne sa santé et sa sécurité. On parle d'autonégligence lorsqu'elle refuse des soins ou l'aide dont elle a besoin dans ses activités quotidiennes. Une personne aînée vivant dans des conditions non acceptables et non sécuritaires, qui présente un manque d'hygiène personnelle ou qui a une alimentation non convenable fait preuve de maltraitance envers elle-même.

Dans le milieu de la santé, lorsque l'on constate qu'une personne aînée fait preuve d'autonégligence, l'intervention peut être problématique si celle-ci ne veut pas obtenir de soins. On ne peut obliger une personne à recevoir de soins à moins qu'elle ne soit déclarée inapte. « Il faut se rappeler que, dans le contexte québécois, une personne apte, quel que soit son âge, a le droit de faire des choix relativement à son style de vie et de prendre des risques si elle ne constitue pas un danger pour les autres » précise madame Neesham-Grenon, étudiante en service social à l'Université de Sherbrooke. Des recherches sur la négligence de soi chez les aînés sont menées présentement par Fiona Neesham-Grenon. L'objectif de ces recherches est de faire en sorte que cette forme de maltraitance soit reconnue dans le milieu de la santé québécois afin d'outiller adéquatement les intervenants.

Tiré de l'article de Sandra Boissé du 11 mai 2012. Université de Sherbrooke.

SOYEZ UNE PERSONNE AVERTIE : Attention aux appels frauduleux et aux demandes sur internet dont le but est d'obtenir vos renseignements personnels et financiers. Si vous recevez un tel appel et que vous ignorez la provenance, **vous pouvez prendre les mesures suivantes :**

- Demandez à cette personne de vous donner son nom, le nom de la société et du service qu'elle représente et **mettez fin à l'appel**.
- Trouvez un numéro de téléphone pour rejoindre la société : regardez sur votre relevé de carte de crédit, vos factures ou vos relevés de compte, sur internet ou dans un annuaire téléphonique. **N'utilisez pas un numéro fourni par la personne qui vous a appelé.**
- Contactez la société et demandez à parler à la personne qui vous a téléphoné. Vous devriez également faire confirmer tous les renseignements que cette personne vous a donnés.
- En cas de doute, demandez avis à un proche ou à votre institution financière locale.

Source : Agence de la consommation en matière financière du Canada



Suivi des dossiers : Soutien aux proches aidants



Catherine Bureau
Agente de concertation



Du 4 au 10 novembre dernier, c'était la **semaine des proches aidants au Québec**. La Table régionale de concertation des aînés du Centre-du-Québec, ainsi que l'APPUI pour les proches aidants Centre-du-Québec en ont profité pour remercier tous ceux qui apportent un soutien dans la vie des aînés qui en ont besoin. Voici la pensée qui a circulé dans les différents médias de la région lors de cette semaine, afin de remercier et de souligner l'importance des proches aidants centricois.

Saviez-vous que le Québec est la seule province qui ne reconnaît pas les proches aidants comme des bénévoles, et ce, à cause du lien familial qui les unit à la personne aidée? Cela expliquerait en partie pourquoi le Québec cumule moins d'heures de bénévolat que les autres provinces.



Semaine des proches aidants au Québec

Du 4 au 10 novembre 2012

La Table régionale de concertation des aînés du Centre-du-Québec et l'Appui pour les proches aidants Centre-du-Québec vous souhaitent une bonne semaine et vous disent :



MERCI!



... À toutes ces personnes qui apportent soutien, soins et réconfort aux aînés qui en ont besoin.

« Au Québec, c'est 1 personne sur 7 qui est un proche aidant. »



La **ligne info-aidant** est un service téléphonique d'écoute, d'information et de référence destinée aux personnes proches aidantes d'aînés.

L'objectif de cette ligne est de les accompagner dans leur démarche, dès le début et tout au long de leur cheminement, en les orientant vers les ressources de leur communauté aptes à répondre à leurs besoins spécifiques.

1-855-852-7798



Suivi des dossiers : Chantier lutte à la pauvreté



Rencontre avec Riccardo Petrella, l'homme qui veut rendre la pauvreté illégale!



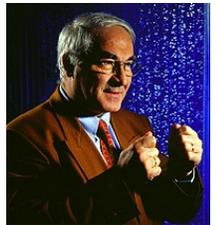
Josée Arsenault
Agente de projets



Initiée par la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie, nous avons eu la chance d'assister à une conférence de M. Riccardo Petrella en octobre dernier. Politologue et économiste italien, titulaire d'un doctorat en sciences politiques et sociales de l'université de Florence (Italie), M. Petrella est un homme au parcours fort impressionnant. Soulevant une question intéressante en début de la rencontre : « Pourquoi nos sociétés sont productrices d'inégalités et de pauvreté? », la globalité de la présentation nous ramène à voir la pauvreté sous un angle autre que monétaire. **La pauvreté repose sur l'exclusion.** Pour les aînés, dans un monde où chacun forge son identité autour du travail, en être exclu nous empêche d'être reconnu comme important. On nous renvoie l'image que les personnes âgées sont des « choses inutiles dont on attend la fin. »

Le phénomène de pauvreté augmente même dans les pays riches. Aux États-Unis, 60 millions de personnes vivent en dessous du seuil de la pauvreté. Pourquoi? Certains vous répondront qu'il y a toujours eu des pauvres et que c'est inévitable. **L'erreur est justement de considérer que c'est naturel et qu'on ne peut rien y faire.** Arrêtons de nous dire secrètement « Chic! Chic! Je n'en fais pas partie! » M. Petrella fait aussi allusion à l'individualisation de la pauvreté ou de la richesse : « Si tu es pauvre, c'est parce que tu n'as pas voulu faire ce qu'il fallait pour être riche. La société t'offre toutes les opportunités, en allant à l'école, en te battant pour avoir un bon travail, en étant assez compétitif, etc. À l'inverse, les riches, eux, ont trimé dur pour avoir ce qu'ils ont et ils le méritent. » Ce genre de discours que nous avons engendré une perte de fierté, de reconnaissance et un sentiment profond d'inutilité et explique l'exclusion sociale chez les pauvres.

Selon M. Petrella, **on ne naît pas pauvre, on le devient.** Lors de sa naissance, l'individu est riche, il a la gratuité de la vie, de l'air et de l'amour. Puis, **c'est la société et son contexte économique qui le rend pauvre.** Qu'est-ce qui crée l'appauvrissement? Ce sont les lois et les dispositions administratives, qui permettent aux entreprises d'aller mettre leur siège social dans les paradis fiscaux. Ce sont les institutions qui décident de qui peut et qui ne peut pas. Ce sont les pratiques sociales et collectives qui croient à la fatalité de la pauvreté.



Les politiques de pauvreté sont des politiques d'urgence, de niveau curatif, tout à fait inefficaces. Si on ne fait pas de modifications structurelles des causes, comment peut-on espérer un changement? En 1974, on avait la première politique de lutte contre la pauvreté avec un objectif de pauvreté 0 à l'an 2000. En 2000, on pouvait compter 2.8 milliards de personnes pauvres...

« L'esprit de la concertation, c'est faire de la musique (un concert) ensemble.
C'est également la prédisposition à aimer l'autre, dans le respect. »



Suivi des dossiers : Chantier lutte à la pauvreté



D'après Riccardo Petrella, la solution serait de déclarer illégale la pauvreté, pas les pauvres. Ainsi, on serait en mesure de contrer les lois qui sont l'origine de l'appauvrissement. Interdire l'appropriation des terres africaines par des riches, interdire la finance spéculative, interdire les prédateurs de ressources naturelles de la planète qui disent : « Si je paie, je peux acheter le monde! ».

Un homme venant assister à la conférence nous rappelait que 10% de la population contrôle 90% de la richesse et que c'est très inquiétant actuellement comment les personnes âgées sont traitées en société. Il demande alors à M. Petrella : « Mais que peut-on faire? Il nous reste quoi 10-15-20 ans à vivre? » À cette réponse M. Petrella répond simplement : « **En tant qu'aîné, on peut être accompagnateur des jeunes générations afin qu'ils n'acceptent pas ce qui a été accepté dans le passé!** Au lieu de demander, il faut agir. Agir sur l'imaginaire, sur la tête des gens. Ce n'est pas normal que les 100 personnes les plus riches du monde détiennent la richesse de 920 millions de pauvres! Ne plus faire croire à nos enfants qu'il faut être riche.

C'est à nous de changer le rapport de force. Après tout, ce sont les luttes sociales qui ont fait progresser les choses. **Tôt ou tard, les bonnes idées traversent et aboutissent...** » À nous de jouer! Pour plus d'informations sur Riccardo Petrella, visitez : http://fr.wikipedia.org/wiki/Riccardo_Petrella ou <http://www.riccardopetrella.eu>. Pour un collectif du Québec sans pauvreté : www.pauvrete.qc.ca.

Les pays scandinaves avaient fondé leur principe sur le fait qu'il ne devait pas y avoir de pauvreté et d'exclusion et cela fonctionnait très bien. Malheureusement, à l'exception de la Norvège, les autres pays reconnaissent maintenant des inégalités entre les personnes et on revoit la pauvreté.

Avis de recherche



Le laboratoire de gérontologie du département de Psychologie de l'UQTR est à la recherche d'hommes et de femmes volontaires de 65 ans et plus qui souffrent de déprime. Les personnes auront à répondre à un questionnaire verbal à trois reprises au cours d'une année. Un montant de 50\$ sera remis à la fin du troisième questionnaire. Non seulement cela permettra d'apporter de l'aide concrète auprès des aînés, mais les participants se réuniront afin de connaître les conclusions générales.

Les personnes intéressées doivent communiquer avec le laboratoire de gérontologie du département de Psychologie de l'UQTR au 819-376-5090 ou 1-800-365-0922.

« Les recherches ont toujours prouvé que le fait d'avoir des buts dans la vie était la meilleure garantie d'avoir une bonne santé mentale. » *Micheline Dubé, professeure et clinicienne*



Suivi des dossiers : Chantier habitation-logement

Logi-être



Janik Ouimet
Coordonnatrice

Mardi, le 4 décembre dernier, la FADOQ Centre-du-Québec nous conviait à une conférence de presse pour annoncer les premières résidences privées qui sont reconnues par le Programme Qualité Logi-être. Ce programme d'appréciation de la qualité de vie des résidences privées pour aînés se veut une continuité du programme Roses d'Or. Il a été développé en complémentarité avec la certification gouvernementale et il comprend cinq axes de qualité et d'amélioration continue auxquels les exploitants doivent répondre. Il s'agit de l'identité, l'intimité, la sécurité, le confort et la participation.



Ce qui est particulier avec ce programme, c'est que l'on n'hésite pas à consulter les résidents et leur famille pour valider si les exploitants répondent ou non à un critère. En présence de la présidente intérimaire du réseau de la FADOQ nationale, Mme Cécile Plourde, on a annoncé les neuf premières résidences à recevoir la certification au Centre-du-Québec :

- Château Belly, Victoriaville
- La Maisonnée d'Antan, St-Germain-de-Grantham
- Résidence Kingsey, Kingsey Falls
- Résidence Arthabaska, Victoriaville
- Résidence La Maison Fleurie, Victoriaville
- Résidence des Jardins Les Becquets, St-Pierre-les-Becquets
- Résidence Jeanne L'Archevêque, Nicolet
- Résidence La Douce Vie, Deschaillons
- Résidence Marie-Victorin, Deschaillons



Le Centre-du-Québec compte près de 80 résidences certifiées par le gouvernement qui hébergent plus de 4 000 personnes aînées. Le programme Logi-être est unique au monde et le réseau FADOQ est en démarche avec d'autres pays pour implanter le programme. Encore une fois, le Centre-du-Québec fait bonne figure avec 9 résidences sur les 50 certifications Logi-être totales au Québec à ce jour. Bravo !

À la mi-novembre, on apprenait que le Réseau FADOQ a commandé un sondage à la firme Léger Marketing pour connaître le degré de satisfaction par rapport aux résidences. On apprenait alors que 63 % des répondants au sondage mentionnaient avoir une faible confiance envers la qualité de vie offerte dans les résidences privées. Le directeur général du Réseau FADOQ, Danis Prud'homme, voit dans le manque de confiance des répondants la preuve qu'un programme d'évaluation de la qualité est pertinent.



Suivi des dossiers : Chantier habitation-logement (suite)



Penchons-nous sur la question de l'habitation au Centre-du-Québec!

Depuis 2008, le comité logement du Comité régional en développement social (CRDS) mène des travaux sur la question du logement au Centre-du-Québec. Lors de la première phase du projet, un portrait de la situation globale de l'habitation a été dressé. La deuxième phase, qui vient tout juste de se terminer, est venue préciser les besoins et les solutions envisageables au niveau de chacune des MRC.

Voici quelques-uns des constats qui se dégagent pour notre région :

- ◆ 18% des ménages ont un taux d'efforts de plus de 30%. Ce qui veut dire que le coût du logement dépasse de plus de 30% le budget global du foyer. La majorité de ces ménages sont monoparentaux et soutenus par des femmes. 7% des ménages paient plus de 50% et sont principalement des personnes seules, des familles monoparentales ou qui comptent au moins une personne avec une incapacité.
- ◆ Il y a une méconnaissance globale des programmes (Accès-Logis, Supplément au loyer (PSL), etc.).
- ◆ Beaucoup de programmes sont mal adaptés au milieu rural et les critères sont inadéquats.
- ◆ Il y a un grand besoin de logements sociaux pour les personnes seules et les familles.
- ◆ Il y a un besoin pour des logements abordables et salubres. 7% des logements nécessitent des réparations majeures;
- ◆ Nous avons besoin de plus de PSL dans le marché locatif privé.

À partir des constats, le comité logement a formulé six recommandations qui ont été présentées aux partenaires lors d'une rencontre régionale le 4 octobre dernier :

- ◆ Entreprendre des démarches pour obtenir des unités PSL dans le marché locatif privé existant;
- ◆ Favoriser le maintien, le renforcement et le développement de l'accompagnement social en logement;
- ◆ Mettre en place une stratégie concertée de représentation sur la question spécifique du logement et de l'occupation du territoire;
- ◆ Étudier les modalités d'un support financier dédié au développement de logements sociaux;
- ◆ Susciter et promouvoir des solutions qui visent à adapter l'offre en habitation en milieu rural;
- ◆ Mettre en place une plate-forme d'échanges accessible à tous pour faire connaître les initiatives et favoriser le transfert de connaissances.

Les gens présents à cette rencontre ont échangé sur chacune des recommandations et ont pu émettre des avis. Pour plus d'informations, vous retrouverez le rapport final « État du logement au Centre-du-Québec phase 2 » sur le site <http://crds.centre-du-quebec.qc.ca>.

Janik Ouimet



Suivi des dossiers : Chantier emploi-retraite



Travailleurs expérimentés, oui c'est possible ! Rencontre avec M. Claude Raïche.

Dernièrement, j'ai fait la connaissance de M. Claude Raïche, 57 ans de Drummondville, qui m'a été référé par la Coalition des 45 ans et + pour l'emploi. Cet organisme, situé à Drummondville, regroupe diverses ressources pour aider les personnes de 45 ans et plus à réintégrer le marché du travail. M. Raïche a déjà eu recours à leurs services et est un exemple inspirant de la réussite des travailleurs expérimentés sur le marché du travail. C'est un homme passionné par son travail qui croit grandement aux capacités des personnes expérimentées. Voici un petit résumé de ma rencontre avec lui:

Selon vous, est-il plus difficile de trouver un emploi lorsque l'on est un travailleur expérimenté ?

M. Raïche : Effectivement, je crois que c'est plus difficile après 50 ans. Plusieurs employeurs de la région sont retissants à l'idée d'embaucher des personnes de cet âge. C'est encore plus flagrant dans les usines ou les manufactures où on juge un bon employé selon la rapidité d'exécution et non selon la qualité du travail effectué. Les employeurs ne réalisent pas nécessairement que les jeunes changent d'emploi plus souvent et qu'une personne de plus de 50 ans peut être active encore plusieurs années.

En quoi la Coalition vous a aidé dans votre recherche d'emploi ?

M. Raïche : Après avoir été confronté à l'opinion des employeurs sur la question de l'âge au travail, la confiance en soi est affectée. La Coalition m'a permis de retrouver ma confiance en mes capacités pour aller de l'avant dans ma recherche d'emploi.

De quelle façon avez-vous trouvé votre emploi actuel ?

M. Raïche : D'abord, j'ai fait deux semaines d'essai pour un poste de gérant à la Recharge et on ne m'a pas octroyé le poste. Puis, deux semaines plus tard, j'ai croisé le grand patron et il a accepté de me rencontrer à son bureau. Connaissant ma facilité d'approche avec les gens, je lui ai proposé de faire de la promotion pour son entreprise. D'abord à l'essai pour 2 mois, je devais aller chercher une nouvelle clientèle à Granby. Ce fut un succès et je travaille à la Recharge depuis 3 ans !

En quoi les travailleurs expérimentés se démarquent-ils positivement ?

M. Raïche : Selon mon vécu, dans la vingtaine et la trentaine je pensais davantage à l'achat d'une maison et aux enfants, je me suis donc dirigé vers les usines. C'était la solution la plus payante sans nécessiter trop de formations. Puis, rendu à mon âge, je pense davantage à moi. Je connais mes forces et ce que j'aime faire. Je me suis donc réorienté vers une carrière qui me passionne et dont je suis fier.

Via le comité emploi-retraite, la Table régionale se penche actuellement activement sur la question de l'emploi chez les travailleurs expérimentés, et ce, avec plusieurs partenaires de la région. Des initiatives régionales verront le jour dès janvier 2013!

Josée Arsenault



Nouvelles d'ailleurs



Le suicide chez les aînés d'un point de vue international



Josée Arsenault
Agente de projets



Des études ont démontré qu'un nombre excessif de personnes aînées s'enlevant la vie, et ce, partout dans le monde. Cette triste tendance semble liée aux problématiques de pauvreté, d'isolement social et de maladie. Le pays le plus touché par le suicide est la Corée du Sud. Au Danemark, le taux de suicide chez les personnes aînées est le double que chez les 35 à 64 ans et ce courant s'étant dans plusieurs autres pays européens tels que la France et l'Allemagne.

Gros plan sur le Québec

Selon Bruno Marchand, directeur général de l'Association québécoise de prévention du suicide : «Le Québec fait bande à part sur la question du suicide chez les personnes âgées. On a investi beaucoup en prévention pour faire en

sorte que ça n'augmente pas». Les personnes âgées de 65 ans et plus se suicident moins au Québec que dans l'ensemble des pays industrialisés, dont les États-Unis. **Soyons tout de même attentifs afin de garder nos aînés le plus longtemps possible et ainsi, former une société complète et solidaire !**

À l'âge de 100 ans, l'américain Loren Wade, travaille toujours...



Employé au magasin Wal-Mart de Winfield au Kansas depuis 29 ans, Loren Wade a été récompensé à Washington à titre de « plus vieux travailleur remarquable de 2012 ». Malgré les 1 700 \$ qu'il touche à chaque mois comme pension de retraite, pour lui, son travail constitue une raison encourageante de se lever le matin. Il va de soit qu'il ne lève plus des sacs de 25 kilos et qu'il ne monte plus dans les escabeaux, mais il est efficace et au boulot cinq jours par semaine. Aux États-Unis, 1,25 million de personnes de plus de 75 ans (7,3% de la population active) occupent un emploi.

Nombre de personnes âgées de 100 ans et plus :

États-Unis : 53 000 (2010) **Canada** : 5825 (2011) **Québec** : 1509 (2010)

Un simulateur de vieillissement



En France, lors d'une formation offerte à tout le personnel d'un établissement d'hébergement pour personnes aînées dépendantes, on a fait revêtir au personnel un costume ayant la particularité de représenter diverses problématiques de mobilité chez les aînés. Grâce à cette méthode, le personnel de l'institut était à même de comprendre le quotidien de leur clientèle et de vivre certaines activités appréhendées par ceux-ci telles que le lever, la nutrition ou l'habillement. Cette formation de 2 jours leur a permis de remettre leurs pratiques en question et d'améliorer les conditions de séjour des personnes aînées.

Dossier spécial

L'âgisme avec un grand « A »



Lutter contre l'âgisme par le biais d'activités intergénérationnelles

La méconnaissance des personnes âgées et les préjugés entretenus envers elles, peuvent grandement affecter leur existence. Les effets de l'âgisme envers les aînés risquent de les exclure de la vie communautaire et sociale. Cette attitude pourrait avoir de lourdes conséquences pour nos aînés comme une faible estime de soi, une image négative ainsi qu'un sentiment d'inutilité. **Les relations intergénérationnelles et l'éducation permettent de modifier notre regard et nos croyances ou attitudes âgistes.**



Luttons contre l'âgisme en construisant des ponts entre les générations afin de favoriser le partage d'activités et le transfert de connaissances. Lors d'activités intergénérationnelles, les aînés s'impliquent dans leur milieu. Ils ont un droit de parole et sont reconnus comme des membres à part entière de leur communauté. En mobilisant les générations autour d'un même projet, nous favorisons l'engagement et l'inclusion sociale des aînés et des jeunes dans notre société. De plus, avoir une image juste et réaliste du vieillissement amène une meilleure compréhension de l'autre et permet de réaliser que nous avons

parfois des attitudes discriminatoires. Les approches intergénérationnelles et la connaissance de la réalité des personnes âgées sont des solutions envisageables au problème de l'âgisme. En changeant nos attitudes et en réalisant tout ce que les personnes âgées peuvent apporter à notre société, nous développerons, une plus grande considération à leur égard.

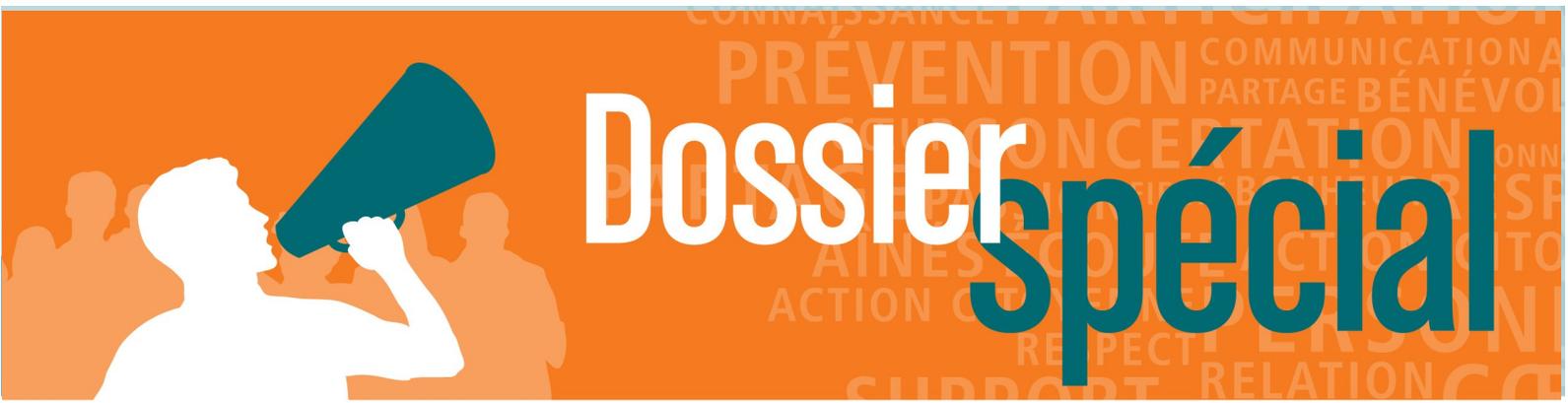
Lucie Patoine

L'âgisme selon M. D'Avignon...

Comme plus de deux cents personnes, l'équipe de la Table régionale a eu la chance d'assister à la conférence de M. Davignon à l'occasion de la *Journée internationale des personnes âgées* à Drummondville. Celui qui est à la tête de l'observatoire du vieillissement & Société* commence sa conférence en disant : « Il est difficile de parler d'une chose aussi fondamentale que l'âgisme sans l'avoir vécu directement ou indirectement. » C'est grâce à des anecdotes personnelles et des histoires parsemées d'humour que M. D'Avignon a su démystifier ce qu'est l'âgisme auprès des nombreux participants qui s'étaient réunis à Drummondville.

On entend beaucoup parler de racisme, de sexisme, mais qu'est-ce que l'âgisme? Robert Butler est le premier à y donner une définition : « L'âgisme vise l'exclusion de l'aîné en raison de son âge. Ce sont des croyances, des attitudes et des comportements qui **visent à l'exclure, à le discriminer.** »

(suite à la page suivante)



Dossier spécial

L'âgisme avec un grand « A »

Comme l'a si bien dit madame Martine Lagacé, professeure adjointe du département des communications de l'université d'Ottawa, qui explore dans ses recherches le concept de l'âgisme : « c'est un concept qui ne réfère ni au sexe, ni à la nationalité, c'est donc dire que l'âgisme traverse toutes les couches de la société. » Plus un aîné subit cette forme de discrimination, plus il croit que c'est vrai; il va donc se désengager, ce qui va « concrétiser » le préjugé. L'âgisme ne se manifeste pas seulement chez les jeunes, mais chez les aînés eux-mêmes. « C'est notre regard qui enferme les autres dans les plus étroites appartenances et c'est notre regard qui peut les libérer. » *Amin Maalouf*

Voici un exemple typique qui démontre comment l'âgisme est appliqué dans une situation donnée. Lors d'un rendez-vous chez le médecin, une fille accompagne sa mère. Le médecin demande alors à la fille de la dame : « Comment va votre mère? », alors que la personne concernée est juste à côté. Pourquoi ne pas lui demander directement?

Points de vue de l'âgisme:

- Économique : L'aîné est lié au déclin, il est vu comme un fardeau et une menace pour la croissance économique d'un milieu. Les démographes sont les premiers à nous mentionner que c'est « une catastrophe » si la population canadienne vieillie. Lorsqu'on entend que les aînés engorgent nos hôpitaux, alors qu'il est tout à fait normal qu'il y en ai plus, ils sont tout simplement plus nombreux...
- Social : Non seulement la personne aînée est synonyme de fragilité et parfois même de laideur, mais elle est perçue comme résistante aux changements et très conservatrice. On peut penser aux cartes de souhait qui sont parfois très dénigrantes plus on avance en âge.
- Travail : L'aîné met un frein à la productivité. À partir d'un certain âge, les travailleurs ont peu accès à de la formation et à des postes de promotion.

Pour conclure sa conférence, M. Davignon nous remémore les **quatre accords toltèques** :

- (1) Que votre parole soit impeccable quoi qu'il arrive,
- (2) n'en faites pas une affaire personnelle,
- (3) ne faites pas de supposition,
- (4) faites toujours de votre mieux.

L'âgisme a un effet négatif sur notre société et il faut la traiter. Pour se faire, il faut que tout le monde participe à la lutte contre l'âgisme, il faut changer son regard sur le vieillissement. La Table régionale de concertation des aînéEs du Centre-du-Québec, en collaboration avec l'Association québécoise de gérontologie, a décidé de faire sa part pour la lutte à l'âgisme. En janvier, février et mars prochain, une série de conférences sur l'âgisme sera donnée dans les 5 MRC du Centre-du-Québec. De plus, deux expositions itinérantes se promèneront à travers le Centre-du-Québec pour y rester un mois dans chacune des MRC (voir la section « À mettre à votre agenda »).

* L'observatoire sur le vieillissement (OVS) joue un rôle de vigie sociale dans différents domaines où l'âgisme peut se manifester d'une manière évidente ou insidieuse: transport, logement, alimentation, activité physique, sexualité, droit, finances et politique. L'OVS vise principalement à promouvoir la réflexion et l'action pour le bien vieillir des aînés. Pour plus d'information, visitez : www.ovs-oas.org

Dossier spécial

L'âgisme avec un grand « A »



L'équipe de la Table régionale veut avoir votre opinion sur un texte qui est paru dans la Presse le 17 septembre 2012.

« Le poids de l'âge »

(Montréal) Le Québec vieillit, on ne le sait que trop bien. Mais il est en bonne compagnie sur le chemin de la maison de retraite. La plupart des pays industrialisés sont également au bord d'une crise qui peut se résumer ainsi: il y a trop de vieux et pas assez de jeunes pour financer leurs retraites et les soins dont ils ont besoin.

Même la riche Allemagne, qui porte actuellement l'économie européenne à bout de bras, n'y échappe pas. Ce qui fait croire à Angelo Katsoras et Pierre Fournier, auteurs d'une analyse publiée par la Financière Banque Nationale, que les Allemands n'ont pas les moyens de financer encore longtemps des pays plus endettés qu'eux. L'autre vedette de l'heure, la Chine, est elle aussi à risque.

Le vieillissement de la population n'est pas si dramatique, entend-on souvent, parce que les retraités des pays riches ont du temps et de l'argent pour consommer, et continuer de faire tourner la roue de l'économie. C'est vrai, mais à condition qu'il y ait assez de jeunes ménages qui travaillent, consomment et paient des impôts pour financer les retraites et les soins de santé des plus vieux. Ce qui n'est pas le cas. L'augmentation du poids des personnes âgées de 65 ans et plus dans les sociétés occidentales ne mène qu'à une seule situation: une explosion de la dette des États. Dans le meilleur des cas, comme le Japon qui a la plus vieille société du monde, l'abondance de l'épargne intérieure permet, pour le moment, au gouvernement de continuer d'empiler les dettes. Dans le pire des cas, c'est déjà la faillite comme en Grèce et en Italie. Entre les deux, il y a beaucoup de pays, dont le Canada, qui se dirigent lentement mais sûrement vers le précipice.

Les États-Unis, avec leur taux de natalité qui se maintient au seuil de renouvellement de la population, et grâce au nombre élevé d'immigrants qu'ils attirent, s'en tireront probablement mieux. Mais le précipice s'est encore rapproché pour les autres, en raison de la crise financière de 2008 et des taux d'intérêt très bas qui perdurent et mettent à mal les caisses de retraite tant publiques que privées. Les États ont à assumer le fardeau de plus en plus lourd des soins aux personnes âgées, plutôt que d'investir dans la recherche-développement ou l'éducation pour soutenir la croissance économique. Le pire, c'est qu'il est peut-être déjà trop tard pour donner le coup de barre nécessaire et corriger le déséquilibre. Dans beaucoup de pays, les «vieux» ont non seulement un poids démographique de plus en plus important, ils ont aussi un poids électoral suffisant pour bloquer toute réforme qui diminuerait leurs acquis.

(suite à la page suivante)

Dossier spécial

L'âgisme avec un grand « A »



La population âgée de 65 ans et plus exerce son droit de vote dans une plus grande proportion que tous les autres groupes d'âge. Au Canada, par exemple, ce sont les gens de 65 à 74 ans qui votent en plus grand nombre. La paralysie guette les gouvernements de tous les pays qui grisonnent, parce qu'aucun politicien ne peut se permettre de se mettre à dos le quart ou le tiers de ses électeurs. C'est déjà ce qui se passe au Japon, où 23% de la population a actuellement passé le cap des 65 ans. Tous les chefs de gouvernement qui se sont succédés au cours des dernières années n'ont pas survécu plus d'un an, tant les réformes qu'ils ont essayé d'implanter sont impopulaires. Le Canada sera peut-être dans la même impasse en 2050, quand 27% de sa population fera partie de ce qu'on appelle l'âge d'or.

Hélène Baril, La presse
17 septembre 2012
<http://affaires.lapresse.ca>

Est-ce que ce texte vous fait réagir? Faites parvenir vos opinions et vos commentaires à : concertationaines@cgocable.ca À suivre dans le prochain Propageur....

Janvier, février et mars

seront des mois consacrés à l'âgisme à la Table régionale de concertation des aînéEs du Centre-du-Québec.

Surveillez l'exposition itinérante qui se promènera à travers le

Centre-du-Québec.

Veuillez consulter le calendrier pour connaître les dates des conférences dans votre milieu.



Association québécoise de gérontologie : www.aqq-quebec.org

L'âgisme, c'est quoi?

C'est un processus par lequel des personnes sont stéréotypées et discriminées en raison de leur âge et qui s'apparente à celui du racisme et du sexisme. (Butler, 1975)



Joyeux Noël et bonne année de la part de toute l'équipe!



La Couronne de l'Avent



Elle marque, par sa présence, le début de la période de l'Avent et du Cycle de Noël au début du mois de décembre. Depuis l'Antiquité, la couronne de verdure ou de sapin représente la fête et l'espoir du renouveau. Cette symbolique s'est concrétisée en Alsace, vers 1930, par une couronne de sapin ornée de 4 bougies, décorée de rubans, de pommes de pins, de fruits séchés.... On la nomme la Couronne de l'Avent et on la retrouve aussi bien dans les rues, les magasins, que les maisons ou les églises. La lumière allée à la verdure à la signification de protéger des maléfices et des catastrophes. Puis, les 4 bougies symbolisent les quatre semaines qui précèdent Noël. Elles expriment aussi les 4 saisons de l'année et les 4 périodes de la vie. La tradition veut que l'on allume une bougie chaque dimanche durant l'Avent jusqu'au soir de Noël où les quatre bougies allumées évoquent la lumière et la renaissance du soleil.



*Toute l'équipe de la Table régionale de concertation des aînés
du Centre-du-Québec vous souhaite de très joyeuses fêtes.*



*Profitez de ce moment pour faire une pause, voir tout ce que vous avez accomplie de bien durant l'année. Ce que nous vous souhaitons pour la nouvelle année : **Paix, amour, harmonie, reconnaissance et accomplissement.** Au plaisir de vous revoir en 2013 !*



À mettre à votre agenda...



Conférences et lancement des expositions itinérantes sur l'âgisme

- ◆ MRC de Bécancour, Bécancour : 17 janvier 2013
- ◆ MRC de Nicolet-Yamaska, Nicolet : 18 janvier 2013
- ◆ MRC d'Arthabaska, Victoriaville : 21 février 2013
- ◆ MRC de l'Érable : Plessisville : 22 février 2013
- ◆ MRC de Drummond, Drummondville : 20 mars 2013

Conseil d'administration de la Table régionale

- ◆ Vendredi, 25 janvier 2013

23e Semaine de prévention du suicide

- ◆ Du 3 au 9 février 2013



Numéros sans frais destinés aux aînés



- ◆ Toute urgence : 911
- ◆ Santé, Info santé : 811 -En cas de problème non urgent et pour toute question relative à votre santé (service bilingue, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7).
- ◆ Maltraitance, Ligne aide abus des aînés : 1-888-489-2287 -Service d'écoute, de soutien et d'information (service bilingue de 8h à 20h, 7 jours sur 7). <http://www.aideabusaines.ca>
- ◆ Fraude, Autorité des marchés financiers : 1-887-525-0337 -Service bilingue de 8h30 à 17h, du lundi au vendredi. <http://www.lautorite.qc.ca/fr>
- ◆ Droit, FADOQ : 1-800-828-3344 -<http://www.fadoq.ca>

Pour nous joindre...

Janik Ouimet, coordonnatrice, tableainesregionale@cgocable.ca

Catherine Bureau, agente de concertation, concertationaines@cgocable.ca

Josée Arsenault, agente de développement, developpementaines@cgocable.ca

Martine Clément, agente de projets, chantiersaines@cgocable.ca



Téléphone : 819-222-5355

Télécopie : 819-222-8316

14135-A, boulevard Bécancour,
Secteur Sainte-Angèle-de-Laval,
Bécancour (Québec), G9H 2K8



Si vous souhaitez recevoir par courriel le bulletin *Le Propageur*, veuillez en faire la demande à : concertationaines@cgocable.ca.