

AÎNÉS, ON VOUS INFORME

2 ÉDITORIAL

3 MOT DE LA PRÉSIDENTE

À L'AQDR QUÉBEC, ON TRAVAILLE POUR VOUS

4 La mission

4 Ceux qui y travaillent

5 Les orientations

5 Les services offerts

9 Quelques-unes de nos activités de l'automne

18 Les partenariats

LES ACTUALITÉS

19 Les aînés dans les médias

NOS AÎNÉS, AU CŒUR DE LEUR VIE

22 Capsule santé

23 Cohabitation : une option à considérer

DES MOTS APAISANTS

26 Lettre d'amour aux aînés

28 Sens de la solitude en temps de fêtes

À VOS PLUMES

30 Lettre d'opinion

31 Invitation



Le Temps des fêtes : des moments forts en émotion

Le temps passe si vite. Nous sommes rendus en décembre avec l'arrivée de l'hiver avec sa blancheur et sa magie. Avez-vous bien observé l'effet de la neige sur la luminosité? La nature nous apparaît bien différente et enveloppante. Le décor se transforme. C'est presque de la magie.

Le mois de décembre transporte aussi des traditions autour de la période des fêtes. C'est le moment de voir notre famille et les personnes qui nous sont chères. Les cadeaux, la dinde, l'arbre de Noël, les câlins et les fêtes nous unissent et nous permettent de vivre des instants magiques bien entourés. Cela donne des ailes.

Bien que plusieurs aînés vivent ces moments privilégiés, par contraste, il y en a d'autres qui restent seuls et isolés pour diverses raisons : familles éloignées, liens familiaux rompus, maladie et réseaux d'amis absents ou fragiles. Pour ces aînés, le sens des fêtes est différent. Souvent avec les souvenirs qui montent et l'absence de proches, des aînés sont remplis de tristesse. Plusieurs ne le diront pas. Le silence est rempli d'émotions.

Il y a cependant un espoir. Nous avons vu au cours des deux dernières années surtout en raison des ravages produits par la pandémie particulièrement

chez les aînés, des situations de vie d'aînés mises en lumière particulièrement, la grande solitude de plusieurs aînés.

C'est là que nous voyons l'importance de la solidarité sociale et de l'ouverture aux autres. Plusieurs projets sont développés actuellement pour faire autrement et réunir des personnes à des moments bien spécifiques de l'année. Des liens se créent et ramènent la joie de vivre. La famille communautaire même si elle ne remplacera jamais la famille peut devenir un lieu de rencontres heureuses et gratifiantes.

Le besoin de se sentir comme faisant partie d'une famille au sens large et de participer à des activités est tout à fait normal. Chaque être humain a besoin d'interactions chaleureuses.

Si vous connaissez des endroits où il y a des rencontres organisées durant la période des fêtes accessibles pour des aînés, faites-nous le savoir pour que nous puissions partager cette information.

Je vous offre personnellement mes meilleurs vœux et vous encourage à nous appeler si vous ressentez un moment donné une un peu de tristesse. Nous allons débuter en janvier 2022 des services d'écoute et d'accompagnement spirituel.

[JUDITH GAGNON]
Présidente, AQDR Québec



JUDITH GAGNON

Présidente
AQDR Québec

Mot de la présidente

En septembre dernier, nous avons publié le premier numéro du journal *Aînés, on vous informe* afin de vous communiquer régulièrement des nouvelles de notre association, des dossiers sur lesquels nous travaillons et des services rendus.

Nous avons convenu de faire trois publications par année soit septembre, janvier et mai. Nous avons pensé devancer la parution de janvier pour venir égayer votre période des fêtes et vous souhaiter de belles et joyeuses fêtes.

Je vous invite à feuilleter ce numéro convivial en vous attardant aux activités que nous avons tenues, regroupées sous la section *À l'AQDR Québec, on travaille pour vous*. Les émissions de radio et les webinaires qu'on y retrouve sont remplis d'informations importantes : soutien à domicile, intimidation, etc.

Invitation spéciale

Je vous invite à nous contacter au 418 524-0437 ou à l'adresse : info.aqdrquebec@gmail.com pour nous faire part de problèmes particuliers pour lesquels il semble difficile de trouver une ressource appropriée.

De notre côté, nous allons vous faire part des demandes précises venues des aînés. Si vous avez des réponses à ces besoins, nous vous incitons à nous les faire parvenir ou à nous contacter à cet effet.

Demandes

Plusieurs aînés autonomes demeurant à domicile ne peuvent plus faire de travaux lourds, par exemple, préparer le terrain pour l'hiver, serrer les pneus d'été, sortir les pelles à neige, etc. Un soutien pour exécuter ces divers travaux favoriserait le maintien à domicile. Il ne s'agit pas de bénévolat : une rémunération serait offerte. Si vous connaissez des personnes intéressées, contactez- nous. Présentement, les demandes que nous avons reçues proviennent de l'arrondissement de Charlesbourg.

Rappel

Je vous rappelle que notre journal *Aînés, on vous informe* constitue un lieu d'information et de mobilisation. Vous serez régulièrement conviés à participer à des activités de l'AQDR Québec et informés des services rendus.



SHUTTERSTOCK

La mission de l'AQDR Québec

Faisant partie du regroupement AQDR, lequel compte environ 40 sections dans l'ensemble du Québec, l'AQDR Québec, au même titre que les autres sections, est classifiée comme un organisme de défense des droits des personnes âgées. À cette mission centrale, se rattachent les visées suivantes :

- La promotion des droits des personnes âgées en devenant leur porte-parole auprès des pouvoirs publics;
- La défense de leurs acquis en les supportant dans leurs démarches;
- La protection et le développement de leurs intérêts économiques, sociaux et culturels.

Ceux qui y travaillent

Les membres du conseil d'administration 2021-2022

PRÉSIDENTE Judith Gagnon	TRÉSORIÈRE Jocelyne Michaud	ADMINISTRATRICES ET ADMINISTRATEUR Claire Dubé
VICE-PRÉSIDENT Hugues Poulin	SECRÉTAIRE Deny Lépine	Michèle Gauthier Louis-Antoine Lachance Michèle Reny Louise Slater

Les membres du personnel

ADJOINTE ADMINISTRATIVE Sylvie Tremblay	AGENT DE RECHERCHE Félix Parent	AVOCATE ET INTERVENANTE JURIDIQUE Josiane Berthelot
ADJOINTE EN COMPTABILITÉ Claudine Faucher	TRAVAILLEUSES ET TRAVAILLEUR DE MILIEU Suzanne Gadbois	TRAVAILLEUSE SOCIALE RETRAITÉE Hélène Barnabé
AGENTES D'INFORMATION Manon Alarie Diane Thomassin	Marjolaine Gaudreault Alain Blanchet	CONSEILLER SPIRITUEL Sadiki Kambale Kyavumba
	CONTRACTUEL ET PSYCHOÉDUCATEUR Jacques Pouliot	QUATRE STAGIAIRES EN DROIT

Les orientations

Voici un survol des principales orientations de l'organisme.

Une description détaillée figure dans le numéro de septembre.

La défense collective des droits des aînés sur des enjeux importants tels que : abus, violence, isolement, pauvreté.

La défense individuelle des droits des aînés et de leurs proches aidants par diverses approches : accompagnement, service d'aide et de proximité, partenariats avec d'autres organismes.

La valorisation de l'intergénérationnel, par le mentorat auprès des jeunes et l'élaboration de projets favorisant l'échange entre aînés et jeunes.

Les services offerts

La Clinique d'information

- Assistance pour remplir différents formulaires gouvernementaux;
- Information sur les sujets qui touchent les aînés : les baux, les différents crédits d'impôt, etc.

La Clinique juridique

- Information sur les aspects juridiques et les droits des aînés dans des situations problématiques.

L'accompagnement psychosocial

- Aide pour apporter des solutions aux problèmes;
- Mise en relation de la personne avec les ressources existantes;
- Mobilisation des capacités existantes de la personne pour régler les problèmes;
- Mobilisation de l'entourage pour éviter l'isolement;
- Suivi de la progression (parfois dans le milieu de vie de la personne aînée).

Au cœur des interactions humaines qui surviennent à l'intérieur du service d'accompagnement social, nous avons choisi de présenter ici deux demandes touchantes recueillies par Hélène, notre travailleuse sociale.

PREMIER TÉMOIGNAGE

Rester pour changer les choses

Quand je repense à toutes ces années derrière moi, j'ai conscience que j'ai eu une belle vie. Ma carrière d'infirmière, mon commerce de vêtements ainsi que ma vie de famille m'ont comblée. Mon compagnon de vie s'est éteint à l'âge de 89 ans, il y a 5 ans, et depuis, je demeure seule dans la résidence que nous avons choisie ensemble. Mes filles et mes petits-enfants viennent régulièrement m'y visiter.

Mes jours continueraient à s'écouler tout en douceur si ne s'étaient pas accumulés des événements difficiles dont j'en responsabilise mon milieu de vie.

Bien sûr, je sais qu'il est normal qu'à mon âge, j'ai déjà 90 ans, je sois plus fragile, moins stable, plus vulnérable. Mais ce qui l'est moins c'est que je ne puisse pas compter sur les protections pour lesquelles se sont engagés les responsables de la résidence.

Déjà, il y a 5 ans, n'ayant pas les services infirmiers auxquels mon contrat me donne droit, accompagnée de plusieurs voisins et supportés par l'AQDR Québec, nous avons dénoncé la situation. Nous avons réussi à nous faire rembourser un montant compensatoire et nous avons pu à nouveau profiter de ce service. Mais, le temps passe, la résidence a changé de propriétaire et aujourd'hui, il n'y a plus de services infirmiers les soirs de fin de semaine. Il faudrait être toujours vigilant. Mais reprendre la lutte n'est pas facile lorsque la santé défaille.

Comment accepter qu'après une chute, que le système de sonnette ne fonctionne pas et que je sois obligée de rester couchée dans mon sang plusieurs heures, sans aide? Et, par la suite... Devrais-je accepter passivement d'en assumer les conséquences en devant payer 7 \$ chaque repas pour qu'on me l'apporte chez-moi, n'étant pas capable momentanément de me rendre à la salle à manger?

Est-il normal que lorsque je réagis face à un manque de service pour lequel je paie, on me réponde qu'on a de la difficulté à trouver ce type de personnel? Est-ce donc à moi d'assumer les problèmes d'un propriétaire? J'ai toujours cru qu'un contrat devait être respecté à la lettre et pas juste d'un côté. Moi, j'ai toujours payé mon dû, respecté mes engagements et cela depuis 6 ans. Je m'attends à ce qu'on respecte les ententes de départ. →

Que penser d'un ascenseur qui nous projette à terre?

Que penser d'un personnel qui nous responsabilise d'un tel événement?

« Vous n'auriez pas dû sortir de cette manière. »

Après trois chutes dont la dernière qui aurait pu être fatale, étant donné le temps écoulé avant que je reçoive du secours, la convalescence est longue. Les blessures ne sont pas uniquement physiques mais j'ai aussi du mal à m'endormir en raison des images qui me hantent. Je suis restée inquiète. Heureusement, je suis encore capable de réagir et de m'exprimer.

Mes filles qui, elles aussi ont été traumatisées par les derniers événements m'ont offert de déménager dans une autre ressource. Tout réfléchi, je crois que j'ai encore un rôle à jouer. Et pas seulement pour moi mais aussi pour tous mes voisins qui ont droit à plus d'égards. **Je reste et je dénonce pour changer les choses.**

DEUXIÈME TÉMOIGNAGE

Les impacts de la pandémie sur ma famille

À 69 ans, je demeure dans notre maison depuis plusieurs années avec le père de mes enfants. Nous avons tous les deux des problèmes de santé assez importants. Mon mari est diabétique et n'a qu'un rein tandis que moi, qui suis amenée à jouer un rôle d'aïdante naturelle, je présente plusieurs intolérances physiques dont il faut que je tienne toujours compte. C'est donc dire que nous faisons partie de la catégorie jugée à risque pour la COVID-19.

D'un autre côté, l'aîné de mes fils est un antivax, ce qui me cause encore plus d'inquiétude. Comment garder de bons rapports avec mes enfants et mes petits-enfants quand nos opinions divergent autant ? Je sais que le respect commence par le respect de soi-même et je le cultive mais il demeure qu'il est très difficile de refuser à répétition des invitations. Je me dis que parfois c'est bien utile d'avoir quelques maladies qui peuvent servir à motiver un refus auprès de personnes insouciantes : non, dommage, je ne peux pas participer à la fête parce que je relève d'une phlébite, est plus facile à dire que : non, je n'irai pas parce que je ne veux pas attraper la COVID. Je raffolerais pourtant d'avoir ces sorties!

Comment garder de bons rapports avec mes enfants et mes petits-enfants quand nos opinions divergent autant ?

Alors, j'écoute l'émission de Marie-Claude Barrette durant laquelle une psychologue parle de l'importance de ne pas éliminer des membres de la famille tout en se respectant. J'essaie, j'essaie... Je vous jure que j'essaie mais... Ouf!, ce n'est vraiment pas facile.

À bien y penser, je crois que cette situation ne fait qu'exacerber des sentiments qui existaient déjà en moi. Cette colère, je la ressens depuis longtemps. Ce n'est pas d'hier que je ressens de la déception face à certains comportements avec lesquels je ne suis pas d'accord. On dirait que les conflits générés par la pandémie viennent raviver ces mauvais souvenirs, les remettent au présent. Pas confortable tout cela. →

Et si la pandémie était une occasion d'avancer dans mon cheminement personnel

Toute émotion a intérêt à être exprimée; il est prouvé que l'accumulation du non-dit pourrait être nocive pour ma santé mentale et même physique. Voilà ce que nous enseignent les professionnels de la santé de notre époque. C'est une piste à suivre. Il m'appartient donc de prendre les bons moyens pour y arriver tout en conservant la bonne entente familiale à laquelle je tiens. Pourquoi n'y verrais-je pas un nouveau défi, et de taille ?

Moyens provisoires pour diminuer la charge émotionnelle et parvenir à une meilleure affirmation

Trouver une personne prête à m'écouter.

Chercher un moyen concret pour sortir un surplus émotionnel comme l'écriture, le sport, l'art, l'exercice physique, le chant, etc. En effet, ces mesures apportent un plus grand confort et préparent à une affirmation beaucoup plus adaptée aux situations et déchargée de toute la lourdeur des accumulations.

Et surtout...

Utiliser ces moyens quotidiennement.

Les Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV)

Nous présentons ici un aperçu du rôle des travailleurs de milieu en vous référant au numéro de septembre pour un portrait plus complet.

- Accompagner les personnes aînées en situation de vulnérabilité vers les ressources pertinentes de leur communauté.
- Redonner à la personne le pouvoir de faire des choix favorisant son mieux-être.

Quelques-unes de nos activités de l'automne

Les débats électoraux

Au plan politique, l'automne s'est avérée riche en couleurs avec la tenue de deux élections. Nous avons offert aux membres de la région, l'occasion de prendre connaissance des mesures prévues à leur égard dans les programmes électoraux nationaux et municipaux.

Premier débat

Pour l'élection fédérale du 20 septembre, un débat intitulé *La qualité de vie physique et économique des aînés au cœur des préoccupations des candidats de la région de Québec*, a permis de connaître la vision des principaux partis sur cinq des questions centrales qui concernent les aînés : la pauvreté des aînés de 65 ans et plus, les régimes de retraite et les travailleurs d'expérience, la santé, les proches aidants et la qualité de vie, en ce qui a trait aux volets du logement et du transport.

Une candidate et trois candidats dont nous saluons l'engagement politique se sont prêtés à cet exercice instructif. Ce sont :

Julie Vignola

Bloc québécois (Beauport-Limoilou)

Jean-Yves Duclos

Parti libéral Canada (Québec)

Pierre Paul-Hus

Parti conservateur Canada (Charlesbourg Haute-Saint-Charles)

Tommy Bureau

Nouveau Parti démocratique Canada (Québec)



Deuxième débat

Un deuxième débat, présenté par la Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale, a été tenu dans le cadre de l'élection municipale du 7 novembre.

Sous le thème [Quelle est la place des aînés dans les prochaines années à Québec?](#) les candidates et candidats à la mairie de la Ville de Québec ont présenté leurs projets reliés aux cinq enjeux majeurs qui leur étaient proposés :

1. L'organisation municipale
2. La place et la voix des aînés
3. Le logement et l'habitat
4. La sécurité des aînés
5. Les transports et les déplacements

Participaient au débat :

Émilie Villeneuve (en remplacement de Marie-Josée Savard)
Équipe Savard

Jackie Smith
Transition Québec

Jean-François Gosselin
Québec 21

Bruno Marchand
Québec Forte et Fière

Jean Rousseau
Démocratie Québec

Comme on le sait, le 7 novembre dernier, dans un revirement de situation inattendu, Bruno Marchand a été élu maire de la Ville de Québec. Parmi les engagements de son parti, une grande place est accordée aux aînés, envers lesquels il souhaite que soit « ajoutée de la vie aux années » ([Bruno Marchand - QFF - Penser Québec avec nos aînés | Facebook](#)). Celui-ci envisage d'ailleurs mettre sur pied un grand sommet des aînés dans les 100 premiers jours de 2022 ([Un sommet des aînés dans les 100 premiers jours, promet Bruno Marchand | JDQ \(journaldequebec.com\)](#)).

Nous souhaitons la meilleure des chances à la nouvelle équipe et l'assurons de notre étroite collaboration pour la réalisation des engagements qui ont été soumis et qui nous tiennent à cœur.

En guise de réflexion quant à l'apport constructif des élus municipaux de la Ville de Québec au fil du temps, nous vous référons à l'excellente chronique de Catherine Lachaussee parue sur le site de Radio-Canada, le 21 octobre dernier [Les legs les plus marquants des maires de Québec](#), à l'intérieur duquel nous retrouvons des contributions :

Le tramway électrique – 1897
Simon-Napoléon Parent (1894-1906)

Le Palais Montcalm – 1932
Henri-Edgar Lavigne
(1916-1920 et 1930-1934)

Le Colisée – 1949
Lucien Borne (1938-1953)



ARCHIVES VILLE DE QUÉBEC

L'inscription de l'arrondissement du Vieux-Québec au patrimoine mondial UNESCO – 1985
Jean-Pelletier (1977-1989)

La revitalisation du quartier Saint-Roch
Jean-Paul L'Allier (1989-2005)

Les Fêtes du 400^e – 2008
Régis Labeaume (2007 à 2021)



Un pas vers le virtuel

Venant combler un besoin indéniable au plan de l'insécurité informatique des aînés, le projet Un pas vers le virtuel du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA) a permis à plus d'une soixantaine d'aînés de s'initier ou d'approfondir leurs acquis aux appareils technologiques usuels : téléphone intelligent, ordinateur et tablette. Les formations par petits groupes offertes dans nos locaux, ont su satisfaire les apprenants en facilitant leur apprentissage.

Nous vous invitons à jeter un regard sur la réflexion nuancée de Félix Parent, formateur dans le cadre du projet, à l'égard du numérique envers les aînés.





ISTOCK

Les aînés et le numérique : un fossé grandissant

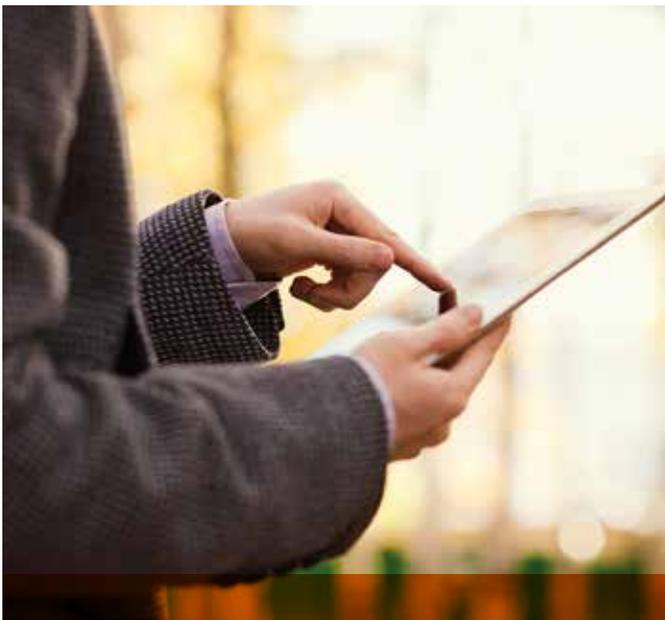


[FÉLIX PARENT]

La notion de progrès est un concept, par nature, équivoque. De façon générale, le progrès est perçu, par la population, comme étant bénéfique. Dans le cadre éducatif, il est invariablement positif. Néanmoins, son étymologie parle davantage d'un avancement, d'un mouvement en avant, d'une progression. Il n'y a pas, dans cette conception, de temps d'arrêt ou de ralentissement pour permettre à tous de suivre cette avancée. Il n'y a pas non plus d'évaluation sur la direction de ce mouvement, à savoir si la chose est bonne ou mauvaise. C'est donc dans une époque axée sur ce cette notion de « progrès » que les aînés d'aujourd'hui évoluent et qu'ils sont confrontés à la nouvelle réalité qu'est le numérique, qui est de plus en plus utilisé dans toutes les sphères des interactions sociales. Le numérique comporte de nombreux bénéfices pour la vie sociale, ainsi, par exemple, son application dans le milieu médical qui ouvre de nouvelles possibilités thérapeutiques et dont l'accessibilité permet une plus grande ouverture sur le monde. L'envers de la médaille est cependant tout autant problématique : toutes les nouvelles possibilités positives pouvant se métamorphoser en de nouveaux dangers. Dans sa hâte d'embrasser le numérique pour ses vertus, la société d'aujourd'hui a avancé très rapidement, laissant derrière certaines populations vulnérables. Cette distance crée des fissures dans le tissu social, fissures que les chercheurs appellent des « fractures numériques ». Parmi les populations les plus touchées par ces fractures numériques figurent sans surprise, les aînés.

Sans être ouvertement reconnu, la disjonction entre le monde numérique et les aînés est un phénomène entendu dans la société. Les milieux scientifiques pour leur part, en reconnaissent trois niveaux de fractures numériques. Le premier niveau est lié à l'accès même aux technologies, les parents ou les grands-parents âgés qui n'ont pas Internet ou pas d'ordinateur. Selon les données du

CEFRIO¹, 91 % des foyers québécois sont munis d'une connexion Internet. Par ailleurs, alors que 81 % des adultes québécois ont un ordinateur portable ou de bureau, chez les 65 ans et plus, seulement 68 % possèdent un ordinateur à la maison. On peut même penser que depuis la pandémie, ces statistiques se sont accrues. En effet, selon les données recueillies de manière préliminaire par l'AQDR Québec, plusieurs aînés de la région de la Capitale-Nationale se sont procuré ou ont reçu des appareils numériques dans les derniers mois.



ISTOCK

Cette compréhension presque innée du numérique n'est toutefois pas présente chez les aînés et peut représenter une source de frictions.

La fracture numérique de deuxième niveau, quant à elle, est liée à l'usage. Elle apparaît dans l'appropriation des technologies, la compréhension des outils numériques, pour reprendre les termes des auteures Bahary-Dionne et Gentelet «la capacité et l'intérêt à utiliser Internet à des fins informationnelles plutôt que récréatives à performer des tâches efficacement dans un environnement numérique ou encore à s'engager avec Internet de manière à pouvoir combler des besoins spécifiques»².

C'est là où, selon nous, le bât blesse. Bien que la pandémie ait forcé les aînés à se procurer les outils technologiques ou poussé leurs proches à leur en fournir, pour plusieurs d'entre eux, la maîtrise de ces outils a été laissée de côté. Pour une bonne partie de la population, l'utilisation de l'ordinateur – et de l'Internet – est intégrée dans le quotidien et ne requiert pas d'explication sur son fonctionnement, comme, par exemple, le fait de composer un numéro de téléphone. Cette compréhension presque innée du numérique n'est toutefois pas présente chez les aînés et peut représenter une source de frictions. On voit souvent les proches ou les aidants perdre patience devant l'incapacité des aînés à comprendre du premier coup, occasionnant chez les aînés, d'une part, des insécurités tenaces face à leur nouveau matériel numérique et d'autre part, une difficulté à demander de l'aide pour comprendre, de peur d'être à nouveau confrontés.

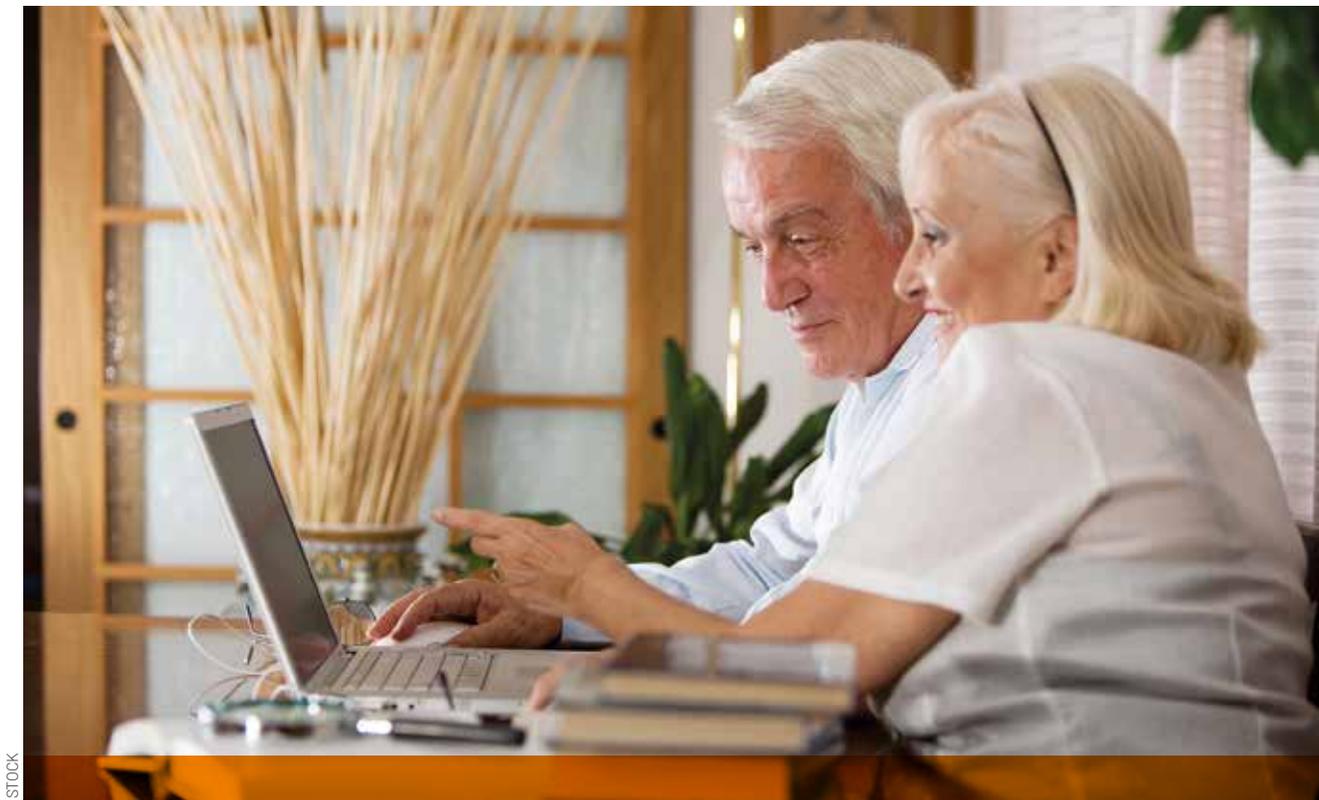
Enfin, le troisième niveau concerne la représentation ou la sous-représentation des aînés dans les données numériques³.

Dans le cadre du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA), le projet *Un pas vers le virtuel*, – développé par l'AQDR Québec pour introduire les aînés débutants aux concepts numériques de base, un pas à la fois – a permis de mieux

1. CEFRIO, *Portrait numérique des foyers québécois*, NETendances 2019, volume 10, numéro 4.

2. Alexandra Bahary-Dionne et Karine Gentelet, *Les angles morts des réponses technologiques à la pandémie de Covid-19*. Rapport de recherche présenté à l'Observatoire international sur les impacts sociétaux de l'IA et du numérique, septembre 2020, p. 11.

3. *Ibid.*, p. 11.



ISTOCK

percevoir les insécurités des aînés à ce sujet. Plusieurs des participants démontrent bien ce que nous apprennent les récentes recherches sur la fracture numérique, à savoir que « la perception de la complexité des outils numériques peut freiner la décision de les utiliser ou conduire à se désengager d'un processus d'apprentissage »⁴ ou « le sentiment d'être facilement excédé ou découragé au moment d'apprendre comment s'en servir »⁵.

Cependant, contrairement à ce que ces mêmes recherches mentionnent, les discussions non dirigées réalisées pendant nos cours ont révélé que les proches ne sont pas forcément des piliers de soutien. En effet, plusieurs des aînés rapportent que l'attitude des autres, que ce soit celle des techniciens de magasins spécialisés où ils peuvent se procurer les outils technologiques ou celle des proches qui les leur ont fournis, est une grande source d'insécurité et de désengagement. Il s'agit

bien là d'une limite majeure à l'apprentissage, car ces faits montrent que tout le monde ne peut pas apprendre de la même manière. Ce constat fort simple se trouve pourtant souvent oublié quand il s'agit de parler d'outils technologiques à des aînés.

Les remarques faites par les aînés participant à nos cours ont soulevé des points essentiels à la défense des droits des personnes aînées, des angles morts qui existent dans notre société, dans nos contacts sociaux, dans nos services publics et privés et plus spécifiquement dans notre réponse à la pandémie de la dernière année et demie. Ces angles morts nous permettent de faire le lien avec le troisième niveau de fracture numérique, celui lié à la représentation ou sous-représentation des populations vulnérables dans les données numériques. Les données numériques sont des outils inestimables, mais les projets qui s'en servent doivent se servir de données de grande qualité et

4. INSPQ, *Inégalités d'accès et d'usage des technologies numériques : un déterminant préoccupant pour la santé de la population ?*. Juin 2021, p. 7.

5. *Ibid.*, p. 7.

tenir compte des biais potentiels dans leur analyse⁶. La pandémie a fait ressortir ces biais au grand jour, le réflexe numérique des services publics et privés causant des risques de bris de services qui affectent de manière disproportionnée les aînés. Le passeport vaccinal en 2021 ou l'application de traçage en 2020⁷ sont des exemples poignants de solutions numériques qui ne pensent pas à la réalité des aînés. Le caractère obligatoire du passeport vaccinal avait forcé l'AQDR Québec à répondre rapidement et directement au gouvernement du Québec pour lui en indiquer les angles morts⁸. Cependant, si ces actions très publiques comportent ce genre d'angles morts, qu'en est-il des actions et des décisions prises à chaque jour dans les ministères ?

Les aînés représentent un groupe marginalisé par les inégalités numériques, mais la situation dans laquelle il se trouvent, n'est pas inéluctable.

Les aînés représentent un groupe marginalisé par les inégalités numériques, mais la situation dans laquelle il se trouvent, n'est pas inéluctable. Cet état de fait dans notre présente société est quelque chose de connu et de documenté. Plusieurs initiatives ont été lancées par les divers ordres gouvernementaux : fédéral, provincial et municipal, pour tenter de minimiser ce fossé grandissant. Néanmoins, la responsabilité et la charge de ces initiatives reposent largement sur les

épaules d'organismes communautaires sous forme de financements par projets. Cela limite l'ampleur des solutions à envisager.

Présentement, il est du ressort des organismes communautaires de défense des droits des aînés comme l'AQDR Québec de servir non seulement d'éducateurs technologiques pour cette population, mais également de sentinelle pour les politiques et les lois. Il nous apparaît clair que ces lois et politiques doivent être réfléchies en gardant en tête les fractures et les inégalités numériques qu'elles peuvent engendrer au sein de cette population en forte croissance. L'angle mort qui existe présentement dans notre société à ce sujet ne peut être complètement couvert par des procédés conservant le statu quo.

6. Alexandra Bahary-Dionne et Karine Gentelet, *Ibid.*, p. 26.

7. *Le Devoir*, [Une application de traçage numérique bientôt prête pour le Québec](#), Alexis Riopel, 8 juin 2020, consulté le 14 octobre 2021.

8. Référence au communiqué du 26 août 2021.

Rapport : Les angles morts des réponses technologiques à la pandémie de COVID-19

S'inscrivant dans cette optique, nous vous invitons à prendre connaissance du rapport de recherche éclairant intitulé « [Les angles morts des réponses technologiques à la pandémie de COVID-19 : Disjonction entre les inégalités en santé et numériques structurantes de la marginalisation de certaines populations](#) ».

Produit par Karine Gentelet, professeure agrégée au Département des sciences sociales de l'Université du Québec en Outaouais (UQO) et titulaire de la [chaire Abeona-Ens-Obvia intelligence artificielle et justice sociale](#) et Alexandra Bahary-Dionne, candidate au doctorat en droit à l'Université d'Ottawa, ce rapport a été réalisé dans le cadre des travaux de OBVIA sur les effets des systèmes d'intelligence artificielle et des outils numériques déployés pour lutter contre la propagation de la COVID-19.

Les conférences

7 décembre 2021

Méditation, pleine conscience

Fernande Faucher

30 novembre 2021

Y a-t-il une justice pour un retraité endeuillé ?

Michael Sheehan, ex-juge à la Cour du Québec et au Tribunal des droits de la personne
Le décès d'un proche, qu'il résulte d'un accident, d'une maladie ou d'un suicide, peut représenter la pire des injustices subies par l'être aimé, car il s'agit de la perte la plus précieuse qui soit, la perte de la vie. Cette présentation vise à rappeler l'importance, pour la personne en deuil, d'être juste envers elle-même.

9 novembre 2021

Les aînés et les prestations et les crédits

Barmak Fazel, Agence du Revenu du Canada
Principaux types de revenus pour les aînés, Régime enregistré d'épargne-retraite (REER), fractionnement du revenu de pension, crédits d'impôt,

dépôt direct, arnaques, Service d'aide en impôt – Programme des bénévoles (SAIPB), services en ligne protégés – Mon Dossier ARC.

19 octobre 2021

Aide médicale à mourir : état de vos droits

Dr Georges l'Espérance, FRCS(c), M. Sc.
(Adm. Serv. Santé), neurochirurgien
Comment justifier qu'une personne dans des conditions de conscience pleine et entière ne puisse faire une directive médicale anticipée (DMA) demandant l'aide médicale à mourir (AMM), sachant que ses capacités cognitives vont progressivement s'éteindre et qu'elle ne veut pas subir cette déchéance ?

5 octobre 2021

La retraite

France Bélanger, spécialiste de services aux citoyens, Direction des services aux citoyens et des programmes chez Emploi et Développement social Canada
Pensions publiques, Sécurité de la vieillesse (SV), séparation involontaire, report de pension et majoration, procuration au dossier, Supplément de revenu garanti (SRG), allocation, allocation au survivant, Régime de pension du Canada (RPC).

Les communiqués

8 novembre 2021

[La troisième dose de vaccin contre la COVID-19](#)

Les activités en lien avec la Table de concertation

2 novembre 2021

Conférence-échange avec le sociologue Dominique Morin professeur, chercheur à l'Université Laval [Quelle place occupent les aînés dans la société québécoise en 2021 ?](#)

Un coup d'œil rétrospectif du vécu des aînés depuis les lendemains de la Révolution tranquille jusqu'à maintenant. Le cheminement sociologique permettant de mieux camper et comprendre les enjeux actuels auxquels font face les aînés en 2021. La réflexion s'organise autour de quatre thèmes importants : la participation à la vie économique, le temps devant soi, la continuité des relations sociales, la conscience historique.



L'émission de radio *Aînés, on vous écoute*

L'émission hebdomadaire, diffusée sur les ondes de CKRL 89,1, est animée par Judith Gagnon qui, en compagnie d'invités captivants, aborde des sujets d'actualité instructifs et enrichissants. On peut les réentendre sur le site de l'[AQDR Québec](#)

17 novembre 2021

Soutien à domicile

Mélanie Gingras, directrice adjointe au programme de Soutien à l'autonomie des personnes âgées – CIUSSS Capitale-Nationale
Offre de services.

10 novembre 2021

Soutien à domicile

Michel Bédard, bénéficiaire du chèque emploi-services
Allocation directe – Chèque emploi-services.

3 novembre 2021

Quelle place occupent les aînés en 2021 ?

Dominique Morin, sociologue, professeur au Département de sociologie de l'Université Laval
Extrait de la conférence [Quelle place occupent les aînés en 2021 ?](#)

27 octobre 2021

Soutien à domicile

Alain Blanchet, travailleur de milieu AQDR, secteur Haute-Ville
Services offerts à la population, organismes communautaires.
Témoignage d'une bénéficiaire de l'aide à domicile.

20 octobre 2021

L'habitat – Le logement abordable et convenable OBNL d'habitation

André Castonguay, directeur général de la Fédération régionale des OBNL d'habitation de Québec, Chaudière-Appalaches (FROHQC)
[Fédération régionale des OBNL d'habitation de Québec, Chaudière-Appalaches \(rqoh.com\)](#)

13 octobre 2021

L'habitat – Vivre en RPA

Raoul Charbonneau, fondateur, Association des Comités de Résidents Officielle du Québec ([ACROQ](#))
[Étude sur les petites résidences pour aînés](#)
Louis Demers, professeur associé ENAP

6 octobre 2021

Le logement

Me Maude Lapointe
Reprise de logement par le propriétaire, évictions, rénovictions.

29 septembre 2021

Revenu des aînés et seuils de faible revenu

Claude Godbout, retraité, membre du Comité retraite AQDR Québec
Mesures du panier de consommation et du panier de revenu viable.
Conséquences de la pauvreté sur l'alimentation, l'hébergement, l'accès aux soins de santé.

22 septembre 2021

Impacts de la pandémie

François Routhier, chercheur CIRRIIS, professeur titulaire, Département de réadaptation de l'Université Laval
Étude MAVIPAN.



ADRIAAN GREYLING - PEXELS

Les webinaires réalisés grâce au soutien financier de l'Appui Capitale-Nationale

On peut revoir certains de ces webinaires sur la chaîne [You Tube](#) du site de l'AQDR Québec.

24 novembre 2021

Soins de fin de vie et centre de jour

Lynda Beaudoin, directrice du centre Michel Sarrazin

Ce webinaire s'adresse particulièrement aux proches aidants. Il traite des soins palliatifs dans une optique prévoyante ou la conférencière aborde principalement la question du centre de jour, un endroit permettant un répit et d'appriivoiser les soins palliatifs pour vous et vos proches.

27 octobre 2021

Prévenir et contrer l'intimidation même chez les personnes âgées !

Judith Gagnon, présidente AQDR Québec et Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale
Sensibilisation, information, pistes d'action, moyens de prévention.

22 septembre 2021

La bonne conduite n'a pas d'âge

Alain Beaudry, Daniel Fortier, formateurs CAA

Trucs et astuces pour faciliter une conduite prudente et sécuritaire chez les aînés et les proches aidants;
Reconnaissance des signes de déclin de la faculté de conduire.

Les partenariats

- Aide à la communauté et services à domicile (Loretteville);
- Association de professionnelles et professionnels retraités du Québec (APRO);
- Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP);
- Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services public (AREQ);
- Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de Québec;
- Barreau du Québec;
- Café Rencontre du Centre-Ville;
- Centre d'action bénévole du Contrefort (CABC);
- Chaire de recherche Antoine-Turmel sur la protection juridique des aînés;
- Chambre des notaires du Québec;
- CIUSSS Capitale-Nationale;
- CKRL, 89,1;
- Faculté de droit de l'Université Laval;
- FADOQ;
- Fédération régionale des OBNL d'habitation de Québec et Chaudière-Appalaches (FROHQC);
- Groupe de recherche en animation et planification économique (GRAPE);
- Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval (IVPSA);
- L'APPUI Capitale-Nationale;
- Les Habitations Du Chatelois;
- Manoir Saint-Amand;
- Résidence pour aînés à Charlesbourg;
- Résidence Du Patrimoine;
- Retraités flyés;
- Service d'entraide Basse-Ville;
- Service de police de la Ville de Québec;
- Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale (TCPACN);
- Table de concertation sur l'abus, la négligence et la violence envers les aînés de la Vieille-Capitale;
- Université Laval;
- Ville de Québec.



TIM DOUGLAS - PEXELS

Le souper des fêtes

Au moment de lire ces lignes, notre activité de Noël aura sans doute eu lieu. Les photos de cette soirée réjouissante en compagnie de plusieurs de nos membres seront insérées dans le prochain numéro.

Les aînés dans les médias

L'actualité s'étant montrée fertile, bien des articles parus dans les médias auraient pu être retenus dans cette recension. Nous en avons toutefois sélectionné certains qui, selon nous, rendent davantage compte des principales préoccupations des aînés. Nous avons porté une attention particulière à trois thèmes centraux : l'âgisme, l'Enquête publique sur les décès survenus en CHSLD et l'intergénérationnel.

Âgisme

[Dialoguer pour lutter contre l'âgisme,](#)

Le Devoir, Leïla Jolin-Dahel, 25 septembre 2021

La pandémie a mis en lumière certains problèmes affectant les personnes plus vulnérables de la société, dont les populations plus âgées. Avec le programme DIALOGUE du Fonds de recherche du Québec – Santé (FRQS), des chercheurs espèrent lutter contre l'âgisme en changeant les perceptions associées au vieillissement.

[On est vite catalogué vieux!](#)

L'actualité, Josée Boileau, 6 octobre 2021

J'en déduis donc que, même en vivant des années de plus qu'autrefois, même en étant plus nombreux, les « vieux » restent figés dans des perceptions qui datent du siècle passé. Il serait temps qu'elles volent en éclats.

[La pandémie de Covid-19 a aggravé l'âgisme dans notre société,](#) **The Conversation, Pascale Dangoisse, Amelie Doucet, Caroline D. Bergeron, Martine Lagacé, 2 novembre 2021**

En tant que doctorantes chercheuses en communication, en santé publique et en psychologie sociale, nous avons ainsi voulu analyser les représentations et les images des personnes aînées, telles que véhiculées par les médias au début de la pandémie.

[Dater à 50 ans : les algorithmes sont-ils âgistes ?](#)

Métro, Gabrielle Morin-Lefebvre, 5 novembre 2021

« Quand j'ai fait mon projet de mémoire, la moitié des couples s'étaient connus sur des sites de rencontres », confirme Chloé Dauphinais, doctorante en sociologie à l'Université du Québec à Montréal, qui s'est intéressée à la remise en couple après la retraite.

Enquête publique sur les décès survenus en CHSLD

[Vague de décès dans les CHSLD : dix recommandations pour éviter un nouveau drame,](#)

TVA Nouvelles, 8 novembre 2021

L'Alliance du personnel professionnel et technique de la santé et des services sociaux (APTS) a soumis une liste de recommandations pour éviter qu'une nouvelle pandémie tourne aussi au drame, lundi, pendant les auditions de l'enquête publique sur les décès survenus en CHSLD.

[Première vague en CHSLD : une plainte déposée pour négligence criminelle,](#)

TVA Nouvelles, Elisa Cloutier, 4 novembre 2021

Le PDG du Conseil pour la protection des malades, Paul Brunet, a porté plainte à la Sûreté du Québec pour négligence criminelle envers des personnes âgées décédées dans des conditions « atroces » en CHSLD lors de la première vague de la COVID-19.

[Le manque d'infirmières auxiliaires a multiplié par 3 le taux de COVID-19 en CHSLD,](#)

MSN, La Presse Canadienne, Clara Descurnings, 8 novembre 2021

Un aîné vivant dans un centre où il manquait le quart des infirmières auxiliaires avait trois fois plus de chance d'attraper la COVID-19 et risquait plus d'en mourir, selon la docteure Sophie Zhang, venue témoigner lundi aux audiences de la coroner Géhane Kamel sur les décès de personnes âgées ou vulnérables survenus dans des milieux d'hébergement au cours de la première vague de COVID-19.

[Est-ce qu'on a déjà oublié nos aînés ?](#)

Le Journal de Montréal, Emmanuelle Latraverse, 3 novembre 2021

Malheureusement, la preuve est faite. Le Dr Réjean Hébert a bien eu raison de déclarer que le Québec souffre d'âgisme systémique.

Intergénérationnel

[Les microhabitations pour repenser le modèle urbain,](#)

Le Devoir, Charles-Édouard Carrier Collaboration spéciale, 20 septembre 2021 (article paru le 24 octobre 2020)

L'Arpent, une firme d'urbanisme à but non lucratif qui existe depuis 2015 et qui se concentre sur l'idée de consolidation des territoires, s'intéresse aux unités d'habitation accessoires. « Sur la vaste majorité du territoire québécois, leur usage n'est pas permis, mais les municipalités identifient déjà plusieurs UHA informelles ou non conformes sur leur territoire », affirme Tristan Bougie, chargé de projets à l'Arpent

[Garder l'entreprise « dans la famille » est maintenant avantageux,](#)

Courrier Frontenac, Frederic Desjardins, 23 juillet 2021

Le projet de loi C-208 a reçu la sanction royale le 29 juin. Modifiant la Loi de l'impôt sur le revenu du Canada, cette législation accorde le même traitement fiscal aux propriétaires vendant leur entreprise à un membre de leur famille ou à une personne sans lien de parenté.

[Accueillir des étudiants dans sa résidence,](#)

La Presse, Valérie Simard, 15 septembre 2021

Que ce soit pour un revenu d'appoint ou pour avoir de la compagnie, de nombreux voisins d'établissement scolaire reçoivent des étudiants chez eux pendant l'année scolaire. Coup d'œil sur ces résidences étudiantes d'un autre genre.

[Relancer le dialogue intergénérationnel,](#)

La Presse, Boucar Diouf, 20 mars 2021

Alors, dans notre plan de relance après la pandémie, il faudra aussi penser à revoir en profondeur notre rapport à la vieillesse, qui a été le point faible du Québec, surtout pendant la première vague. Je ne parle pas seulement ici de la catastrophe dans les CHSLD, mais de notre déficit de bienveillance envers les plus vieux et vulnérables.

Habitat – CHSLD

[La Presse au Danemark – Des CHSLD nouveau genre pour contrer la vague,](#)

La Presse, Ariane Lacoursière, 11 octobre 2021

Le Québec compte actuellement un peu moins de 40 000 places en CHSLD. D'ici 2050, 60 000 lits devront être ajoutés pour faire face au vieillissement de la population. Au-delà des maisons des aînés, existe-t-il d'autres modèles d'hébergement pour cette clientèle ?

[Ménage à 5,](#)

Le Devoir, Josée Blanchette, 5 novembre 2021

Leur histoire pourrait être celle de bien des gens qui désirent vieillir chez eux comme locataires, sans payer

un loyer exorbitant dans une RPA et en pouvant compter sur des soins à domicile, sur l'aide de colocataires bienveillants et d'une structure domestique pensée autour de l'autonomie. Mais surtout, vivre ensemble dans un lieu joyeux où la mort fait partie des éventualités, sans peur ni déni. Un endroit où les maux et les pertes sont accueillis comme autant d'occasions de creuser à l'intérieur de soi. Où la vieillesse ne rime pas avec sécheresse et détresse.

RPA – Perte de services

[Une grande victoire pour tous les aînés vivant en RPA,](#)

Le Journal de Montréal, Raoul Charbonneau, Président de l'Association des Comités de Résidents Officielle du Québec (ACROQ), 21 septembre 2021

L'Association des Comités de Résidents Officielle du Québec (ACROQ), la seule association vouée à la défense des droits des personnes vivant en résidence privée pour aînés (RPA), se réjouit de la récente victoire à la Cour du Québec d'un de ses membres, Monsieur Jacques Martin, résident des Habitations Pelletier. Elle vient confirmer le droit des résidents de réclamer une diminution de loyer pour services non rendus pendant la pandémie en s'adressant au Tribunal administratif du logement (TAL).

Journée internationale des aînés

[Améliorer les conditions des aînés et de ceux qui en prennent soin,](#) **La Presse plus, François Laporte, président de Teamsters Canada, 4 octobre 2021**

C'était la Journée internationale des personnes âgées, vendredi dernier. Cette journée a été créée par l'ONU en 1990 afin de nous sensibiliser collectivement aux enjeux auxquels font face les personnes âgées, comme la maladie et la maltraitance. En ce qui me concerne, c'est d'abord et avant tout une journée qui nous permet de prendre le temps d'apprécier la contribution de nos aînés à la société canadienne.

[J'ai mal à mes vieux,](#) **Le Journal de Montréal, Danièle Laurin, 3 octobre 2021**

Vendredi dernier, Journée internationale des aînés. En entrant dans la résidence où habite ma belle-mère, j'ai entendu de belles vieilles dames avouer qu'elles ignoraient tout de ce jour qui leur est consacré.

[Sort des aînés québécois: la colère de Béatrice Picard,](#)

Le Journal de Montréal, Agence QMI, 1^{er} octobre 2021

En entrevue à LCN en cette Journée internationale des aînés, la comédienne de 92 ans n'a pas mâché ses mots concernant la pandémie, laquelle a mis en lumière le manque de personnel et parfois même le manque de soins dans les CHSLD et les résidences privées.

Maintien au travail

[Rareté de main-d'œuvre: les travailleurs plus âgés reçoivent le mauvais signal,](#)

Le Devoir, Éric Desrosiers, 6 octobre 2021

«Le cadre institutionnel qui régit le marché du travail ne s'est apparemment pas suffisamment ajusté à la réalité du vieillissement de la population. Malgré la rareté grandissante de la main-d'œuvre, bon nombre de contre-incitatifs à l'emploi limitent encore aujourd'hui l'activité des travailleurs âgés», conclut l'étude d'une quarantaine de pages qui doit être dévoilée mercredi par le Centre sur la productivité et la prospérité (CPP) de HEC Montréal.

[Incitatif au travail pour les aînés – Le bonbon fiscal de 333 millions ne marche pas,](#)

La Presse, Francis Vailles, 16 novembre 2021

Le gouvernement du Québec l'a bien compris : le maintien au travail des travailleurs expérimentés est une des solutions à la pénurie de main-d'œuvre. Toutefois, il appert que sa généreuse mesure fiscale pour l'encourager ne donne pas de résultats probants.

Maltraitance financière

[Identifier la maltraitance financière,](#) Les Affaires,
Jean-François Venne, 10 novembre 2021

Le 9 juin dernier, le gouvernement du Québec a déposé un projet de loi visant à renforcer la lutte contre la maltraitance envers les personnes majeures vulnérables. L'Ordre des CPA croit toutefois que des changements devront y être apportés avant son adoption pour améliorer les conditions de détections de la maltraitance financière.

Proche aidance

[Le Québec face au tsunami gris – Proches aidants recherchent services désespérément,](#) La Presse,

Ariane Lacoursière, Olivier Jean, 9 octobre 2021

Malgré des investissements importants au cours des dernières années dans les services à domicile, l'offre de soins ne parvient toujours pas à répondre à la demande au Québec. Les listes d'attente ne font qu'augmenter.

Rapport de la Protectrice du citoyen

[Rapport de la Protectrice du citoyen – Des « problèmes récurrents », des conditions de détention près de la torture,](#)

La Presse, Hugo Pilon-Larose, 30 septembre 2021

«Les grandes annonces ne suffisent pas. Les résultats doivent suivre les promesses. La crise de la COVID-19 a démontré que des personnes vulnérables faisaient les frais de problèmes connus, reconnus et documentés de longue

date», déplore-t-elle, ajoutant que «le gouvernement doit mettre fin à des iniquités et à des situations intolérables qui ont été exacerbées par la pandémie de la COVID-19.»

Santé

[Déclin cognitif: les outils numériques peuvent aider,](#)
ULaval nouvelles, Jean Hamann, 14 octobre 2021

Les outils numériques qui promettent d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées souffrant de déclin cognitif ainsi que celle des proches aidants atteignent-ils leur objectif? Il semble que oui, si on en juge par les conclusions d'une méta-analyse qui vient de paraître dans la revue scientifique *The Gerontologist*.

[La pénurie d'effectifs infirmiers, un problème de santé publique,](#)

Le Devoir, Raphaël Langevin, 1^{er} octobre 2021

La pandémie de COVID-19 nous a collectivement ouvert les yeux sur l'importance de la santé publique et de la prévention afin de réduire l'occurrence des maladies infectieuses et leurs coûts respectifs. Toutefois, il semble que ce constat n'ait pas encore amené le gouvernement à faire de l'amélioration de la santé globale de la population québécoise une de ses priorités d'action.

[Bien vieillir, rester jeune,](#)

Le Devoir, Cahier spécial 25 septembre 2021

Les scientifiques sont formels : pour bénéficier d'une vieillesse heureuse et en santé, rien de tel que de demeurer actif physiquement et mentalement.

Soutien à domicile

[La Presse au Danemark – Tout un système pour vieillir chez soi,](#)

La Presse, Ariane Lacoursière, 10 octobre 2021

D'ici 2040, le Québec verra sa population de 75 ans et plus doubler. Pour éviter d'être submergé par ce tsunami gris, Québec veut accélérer le développement des soins à domicile. Depuis des années, un pays se démarque dans ce domaine : le Danemark.

[Dévoilement à l'UQAM des résultats de l'enquête « Aux premières lignes du soutien à domicile » portant sur les réalités de travail des professionnelles du secteur public,](#)

UQAM, 19 octobre 2021

Vieillir chez soi semble un horizon souhaité par de nombreuses personnes au Québec. Dans le discours des décideurs politiques, tous partis confondus, le soutien à domicile est un thème récurrent, présenté comme une priorité gouvernementale. Toutefois, tant des enquêtes menées par la protectrice du citoyen et la vérificatrice générale du Québec, que des reportages médiatiques rapportent plusieurs dysfonctionnements et insuffisances dans les mesures offertes aux aînés.

Capsule santé

Cette rubrique présente des informations de santé, retrouvées dans le Recueil de capsules santé produit dans le cadre du projet Du cœur à l'action pour les aînés du Québec – AQDR Québec, 2012, par Claire Dubé, infirmière retraitée, membre du CA de l'AQDR Québec. Pour ce numéro de décembre, nous avons choisi d'offrir quelques-unes des recettes appétissantes du recueil qui sauront mettre un peu de « punch » à la fête.



MARCUS AURELIUS - PEXELS

Jus de raisin pétillant à la framboise citronnée

500 ml (2 tasses) de framboises fraîches ou surgelées

80 ml (1/3 tasse) de jus de citron

660 ml (2 2/3 tasses) d'eau froide

500 ml (2 tasses) de jus de raisin

250 ml (1 tasse) d'eau gazeuse ou soda

Garniture : pic, demi-tranche de citron, raisin ou framboise.

Au mélangeur, réduisez les framboises en purée et versez dans un grand pichet ou un bol. Ajoutez le jus de citron, l'eau froide, le jus de raisin, l'eau gazeuse (ou soda) et bien mélanger. Servez dans une coupe à Martini décorée d'un pic garni d'une demi-tranche de citron, d'un raisin ou d'une framboise surgelée.

Assiette d'antipasto avec vinaigrette maison

1 boîte de 284 ml (10 oz) de cœurs de palmier

1 boîte de 284 ml (10 oz) d'épis de maïs miniatures

1 boîte de 284 ml (10 oz) de cœurs d'artichaut

125 ml (1/2 tasse) d'olives noires

125 ml (1/2 tasse) de poivron rouge en lanières

125 ml (1/2 tasse) de poivron vert en lanières

125 ml (1/2 tasse) de champignons frais

5 ml (1 c. à thé) de sel

2 ml (1/2 c. à thé) de sucre

2 ml (1/2 c. à thé) de poivre noir

2 ml (1/2 c. à thé) de basilic séché

2 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché

1 gousse d'ail écrasée

30 ml (2 c. à table) d'eau

Bien mélanger tous ces ingrédients.

Vinaigrette maison

65 ml (1/4 tasse) de vinaigre de vin rouge

190 ml (3/4 tasse) d'huile d'olive

5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon à l'estragon ou ordinaire

Bien mélanger les ingrédients de la vinaigrette et en recouvrir les légumes. Laissez mariner le tout au réfrigérateur pendant 12 heures dans un contenant hermétique. Servez sur des feuilles de laitue, accompagnées de charcuteries, si désiré.

Cohabitation : une option à considérer



[ANTOINE MCNICOLL]

Dans cet article, nous traiterons de la cohabitation intergénérationnelle comme moyen de rapprocher les générations. Nous tenterons d'approfondir ce concept en établissant en quoi il consiste et ferons le point sur la situation au Québec

Pour de multiples raisons, la solitude semble le lot d'un grand nombre d'aînés, en fait, presque un tiers des Québécois. Selon Fatima Ladjadj, directrice de l'organisme [Intergénération Québec](#)

« En 2019 déjà, 31 % des Québécois de 65 ans et plus vivant seuls chez eux ne recevaient pas de visite ni d'appel téléphonique de leur famille au cours d'une semaine ordinaire. Dans les CHSLD, seul un résident sur 10 y recevait des visites régulières de ses proches. En 2020, le phénomène d'isolement s'est exacerbé » (LADJADJ, 2020)¹.

Devant cette réalité, une prise de conscience s'avère nécessaire. Il nous faut, ensemble, tenter de dégager des pistes de solutions afin de mettre un frein à ce phénomène déplorable. L'une des avenues à privilégier selon nous est la cohabitation intergénérationnelle. Encore peu développée au Québec, elle consiste sommairement au jumelage de personnes de générations différentes sous un même toit.

Plusieurs modèles existent qui sont d'ailleurs énumérés dans le récent mémoire de maîtrise de Leïla Audette (2020), laquelle en a étudié la question sous différents aspects².



1. LADJADJ, Fatima, (2020, 30 mai). (Page consultée le 31 mars 2021.) [Cohabitation des générations : un choix pour l'avenir](#), La Presse [en ligne].
2. AUDETTE, Leïla (2020), p. 30. (Page consultée le 14 juin 2021.) [Les leviers et freins à la cohabitation intergénérationnelle chez les organismes d'habitations partagées au Québec](#), Mémoire présenté à la Faculté des lettres et des sciences humaines en vue de l'obtention du grade de maître ès arts (M.A.) en gérontologie. Université de Sherbrooke.

Nous nous attacherons particulièrement ici au modèle réunissant un aîné et un étudiant. En Europe, il en existe deux types : le modèle *étudiant-sénior* et *l'habitat partagé européen*. Le premier type consiste en un échange de services et de compagnie d'étudiants contre une chambre dans un logement (Labit et Dobost, 2016) tandis que dans l'autre modèle, l'aîné accueille un étudiant dans son logement sous la supervision d'un organisme.³

À l'intérieur de ces modèles, l'une et l'autre des personnes tirent avantage de l'engagement. L'aîné peut compter sur la présence dynamisante d'un plus jeune, lui permettant ainsi de garder contact avec la société, tout en retirant un revenu supplémentaire venant de la location d'une chambre. Tandis que l'étudiant peut profiter de l'expérience de vie enrichissante d'une personne âgée et bénéficier d'un logement abordable sans se préoccuper des obligations matérielles entourant la location : achat d'appareils électroménagers, du mobilier, paiement de services usuels : électricité, etc.

ANDREA PIACQUADIO - PEXELS



Au Québec, quelques organismes, organisent des jumelages de ce type.

[*Les habitations partagées de l'Outaouais*](#)

[*La Maisonnée*](#) | Région de Montréal

[*Les Habitations partagées du Saguenay*](#)

[*Combo2Génération*](#) | Montréal et régions

[*CohabitAction*](#) | Sorel-Tracy⁴

En réponse à l'accroissement du sentiment de solitude exprimée par plusieurs aînés, Québec solidaire, proposait, en août 2020, la construction d'un plus grand nombre de logements intergénérationnels.⁵ Le fait que cette demande soit portée par une formation politique donnera sans doute une meilleure visibilité à cet enjeu bénéfique pour lequel on verra vraisemblablement les organismes concernés intervenir davantage. Comme elle vise exclusivement les aînés autonomes, la formule ne fera pas disparaître les CHSLD et les autres maisons pour les aînés mais, il est fort à parier que la cohabitation intergénérationnelle soit appelée à connaître un vif essor.

Par ailleurs, il faut souligner que le phénomène d'isolement des aînés, intensifié par la pandémie, est relativement nouveau. Historiquement, on le peut situer vers la fin de la Seconde Guerre mondiale. Auparavant, les maisons étaient multigénérationnelles : les aînés résidaient avec leurs enfants et

3. AUDETTE, Leïla, *Ibid.*, p. 32.

4. Vivre en résidence (2020, 3 décembre). (Page consultée le 31 mars 2021.) [*La cohabitation intergénérationnelle entre étudiants et aînés, une nouvelle tendance au Québec*](#), [en ligne].

5. *La Presse canadienne* (2020, 22 août). (Page consultée le 31 mars 2021.) [*Québec solidaire veut favoriser la cohabitation intergénérationnelle*](#), Radio-Canada [en ligne].

s'occupaient des petits-enfants. Ils vivaient dans conditions de nécessité s'inscrivant dans une époque où, il faut le rappeler, les rentes de retraite n'existaient pas encore et où l'espérance de vie était beaucoup plus courte. Avec la mise en place de l'État-providence, des changements sociétaux se sont imposés conférant davantage d'autonomie aux aînés. Plusieurs facteurs y ont contribué, notamment les rentes de retraite, les différences entre les besoins des familles et des aînés, de même que la création d'un système de soins de santé de longue durée. Dès lors, les aînés se sont retrouvés en quelque sorte séparés de leur milieu familial puis, progressivement, de la société.

ANDREA FIACQUADIO - PEXELS



De tout temps, les humains ont été en quête de la jeunesse éternelle. Toutefois, le culte de l'image, bien imprégné dans nos sociétés, a exacerbé cette quête et accentué la tendance à vouloir repousser la vieillesse, la faisant apparaître comme un état non désirable. Nous devons nous employer à transformer cette perception et considérer la personne vieillissante, pour ce qu'elle est : utile et enrichissante pour la société.

À cet égard, il nous semble opportun de rapporter les mots de grande valeur de l'archéologue Yolande Simard Perreault citée dans la chronique *L'art de (bien) vieillir* de Josée Blanchette :

« Vous allez comprendre en vieillissant qu'on a besoin des vieux. Un jour, ils vont en avoir besoin, de nos valeurs. Pour passer à travers la vie [...] »⁶

La réintégration des aînés dans la société nous semble essentielle et la proposition de la cohabitation intergénérationnelle en constitue, nous semble-t-il, un moyen agréable et concevable. À l'instar du constat de *Chantier des Générations de l'Institut du Nouveau Monde*, cité par Audette (2020), nous pensons que

« le vieillissement de notre société doit nous amener à remettre en question les modèles traditionnels de logement. Des initiatives, au Québec et ailleurs dans le monde, nous prouvent qu'il est réaliste de faire cohabiter les différentes générations de façon harmonieuse. »⁷

Pour nous en convaincre, [visionnons le témoignage éloquent de personnes vivant en cohabitation](#), qui nous font redécouvrir le plaisir de vivre ensemble.⁸

6. BLANCHETTE, Josée (2021, 16 avril). (Page consultée le 18 juin 2021.) [L'art de \(bien\) vieillir](#).

7. AUDETTE, Leïla, *Idid.*, p. 97.

8. Konbini News, (2021, 15 février), [65 ans d'écart et en coloco » l Reportage chez Maddy, Johanna et Marie-Claude l Konbini](#).

En cette période des fêtes, en guise de cadeau :
la lettre d'amour aux aînés de David Goudreault et un mot sur la solitude
de notre conseiller spirituel, Sadiki Kambale Kyavumba.

[DAVID GOUDREULT]

Lettre d'amour aux aînés



COTTONBRO - PEXELS

Qu'on vous appelle nos aînés, les vieux
Ou plus probablement
Qu'on vous appelle.../ pas souvent
Cette lettre d'amour est pour vous
Qui êtes aujourd'hui ce que demain nous serons
Qui étiez hier, ce que nous sommes
La vieillesse est un automne
Les feuilles, comme les amis et l'avenir, tombent au sol
Et révèle la structure de l'arbre, le cœur de l'être
Si les jeunes ont toutes la vie devant
Les aînés ont toute leur vie en dedans
L'humilité aussi, ils ne gueulent pas leur sagesse
N'imposent pas leur savoir
Même après avoir vécu
Survécu aux crises économiques, crises d'octobre
Crises d'Oka, crises du Verglas, crise de Covid, etc.
Ils demeurent discrets, elles demeurent modestes
Ils nous regardent nous épiparader avec nos vieilles idées
Et nos conneries modernes
Ils savent bien qu'on fait ce qu'on peut
Peut-être qu'ils ne feraient pas mieux
On leur en reproche déjà beaucoup
Faites de la place, colonisateurs, Ok boomers
Et autres formes d'âgisme de bon ton
A posteriori, trop facile de condamner
« Nous ne ferons plus les erreurs du passé! »
Évidemment
Vu qu'on a les deux pieds dans les erreurs du présent
Demain, c'est loin, mais pas tant
L'isolement, la fraude et la maltraitance
Nous pendent au coin des rides
Quand nos calendriers se remplissent
Nos existences se vident
Le regard quitte les yeux, du crâne coule le visage
Le visage perd la face, déjà vieux
Le monde se coupe, le monde s'occupe de nous
Nous consulte de moins en moins sur nous-même



COTTONBRO - PEXELS

Nous devenons socialement exceptionnels
 Alors ils se tassent, les vieux
 Se laissent entasser sans faire de bruit
 Ils ne veulent pas causer de problèmes
 Si jeunesse savait ce que vieillesse pourrait
 De l'intelligence relationnelle
 Des histoires, un rythme plus humain
 De la mémoire vive et vivante pour nos logiciels
 Et notre logique souvent défaillante
 Moi, je les trouve facile à aimer, les aînés
 Va pas croire que tu m'insultes
 Si t'insinues que j'ai un public de vieilles matantes
 Sont drôles et brillantes, t'sé, les matantes
 Mais sais-tu que dans mes fans
 Y'a aussi ta petite cousine pis ta femme
 De toute façon
 Le temps ne fait rien à l'affaire
 Y'a des ados vieux cons
 De jeunes génies en marchette
 Et des gamins grabataires
 Alors amenez-en des Francine Ruel,
 des Jeannette Bertrand, des Michel Tremblay,
 des Joséphine Bacon et des Gilles Vigneault
 Il en manque plein nos écrans
 Que votre parole ne se perde pas dans l'écho
 Des pensées creuses
 Vous êtes loin d'être cons, loin d'être des colons
 Vous êtes les colonnes d'un temple qui abrite encore
 Quelque chose comme un grand peuple
 On se comptera pas de menteries
 Vieillir comporte son lot de désagrément
 Et de désagrègement
 Mais entre les os qui se fragilisent
 La vue et l'espérance de vie qui baisse
 Il reste les bons moments, l'amour vécu, les enfants
 Les luttes gagnées, et celles à mener
 La richesse est dans le cœur
 Mais la fortune est dans la tête
 Par les liens, les valeurs partagées
 L'histoire que l'on porte
 Et tout ce qui nous porte à vivre jusqu'à demain
 Le jour est jeune encore

Quand l'esprit veille L'âge dort...

Sens de la solitude en temps de fêtes



[SADIKI KAMBALE
KYAVUMBA]
CONSEILLER SPIRITUEL

Un photographe nommé Jacob vit seul comme bien des gens d'entre nous. Il aime sortir de chez lui, rencontrer des amis et jouer au théâtre. Un jour, il est sorti cette fois-là pour photographier les gens seuls dans les rues. C'était une façon pour lui de capturer la solitude en images. Il a réalisé que cette solitude le renvoyait à lui-même¹. Ce constat du photographe et notamment la solitude des personnes âgées devenue « épidémie sociale » donnent de poser une question de spiritualité comme quête de sens : que signifie la solitude pour nous surtout en temps de fête ?

Isolement

1

Une première tentative de réponse est que la solitude désigne l'isolement au sens de ghetto, mais pour une personne toute seule. Dans cette condition, la fête qui signifie la joie partagée et sa préparation semblent vagues. Toutefois, quelqu'un qui n'a pas de possibilité pour sortir de son ghetto peut se sentir en fête en se contentant de certaines conditions : la santé, les finances, la sécurité relativement bonnes. Il planterait même le décor de fête dans son appartement. Dans le sens contraire, disons qu'on peut être bien entouré, mais sans le cœur à la fête et ainsi se retrouver dans des conditions sentimentales d'une personne isolée. Cela ne veut pas dire que l'isolement est un idéal ou inévitable. L'humain reste bien un être relationnel, convenons-nous, bien qu'à certains moments on se trouve isolé de force ou rarement par choix. Pour la fête, cet isolement n'est vraiment pas souhaitable et il faudrait le défavoriser le plus possible comme société ou communauté de foi, pour les croyants, par des gestes de proximité et d'amitié.

Singularité

2

En deuxième lieu, la solitude même au sens de l'isolement dirait quelque chose de chacune et chacun comme une personne singulière. C'est certainement joyeux ou festif de se sentir personnellement soi-même dans sa singularité, dans sa peau. Il est même souhaitable que ce sentiment soit permanent et puisse s'intensifier en temps de fêtes, surtout de sa propre fête comme une célébration de la réussite personnelle. Isolé ou entouré

1. Cette anecdote est formulée à partir d'un [reportage de Radio Canada](#) du 15 avril 2021 sur la solitude et le cerveau, consulté le 13 novembre 2021.

qu'on soit, on est bien cette personne singulière, unique et importante plus que jamais. Les appels en société à s'intéresser aux personnes vivant seules rappellent l'importance de chacune d'entre elles, mais sans jamais les stigmatiser.

Particularité

3

Troisièmement, on dira que chaque personne singulière est bien particulière dans la pluralité que nous formons : pluralité humaine ou sociale ou encore communautaire au sens d'ecclésial pour les croyants. Ainsi, la solitude apparaît comme une lumière rouge ou une sonnette d'alarme qui attirerait l'attention de tout le corps sur l'une de ses parties. En ce sens, la personne seule pourrait se faire approcher au besoin. Sinon, c'est l'une ou l'autre personne en communauté qui prendra l'initiative d'intervenir auprès d'elle dans la bienveillance en vue de la joie partagée, notamment en temps de fêtes.

Cette modeste réflexion semble très théorique, mais son objectif a été d'essayer de mettre les mots sur le sentiment de solitude et certaines préoccupations qui l'entourent en temps de fêtes. Il faut dire aussi que la réalité de la solitude déborde les mots employés. Quoiqu'il en soit, on peut encore croire ce que dit cet adage, peut-être discutable : « La joie partagée est augmentée et la peine partagée est diminuée. »



Les appels en société
à s'intéresser
aux personnes vivant seules
rappellent l'importance
de chacune d'entre elles,
mais sans jamais les stigmatiser.

Lettre d'opinion

Nous retranscrivons la lettre d'opinion d'un aîné, Jean Robert Thibault, laquelle il souhaitait faire paraître dans un média de la région.

Pour avoir séjourné à Montréal récemment, j'ai été surpris de voir la différence de prix pour un passage en bus ou métro pour les personnes âgées de 65 ans et plus. Et en plus, j'avais acheté un lot de tickets sur ma carte OPUS utilisée à Québec.

À Québec pour les aînés, on module en fonction de l'heure. Il semble clair qu'on ne veut pas avoir les aînés dans les jambes au moment où les usagers « normaux » transitent en bus. On nous fait un joli petit cadeau si on voyage entre 9 h et 15 h 30 : le ticket passant de 2,60 \$ à 2,05 \$ soit plus de 2 fois plus qu'à Montréal.

À Montréal, on ne fait aucune distinction pour l'heure de la journée où l'on utilise le transport en commun et c'est 1 \$ à tout moment. MAIS si on se procure 10 passages, le ticket revient à 0,90 \$.

La façon de *tarifer* à Québec est choquante d'une part parce qu'on a à Québec une offre de service beaucoup moindre en quantité qu'en qualité et qu'en plus, le *tarifage* modulé revêt une teinte d'âgisme qu'il nous faut décrier haut et fort.

Les aînés aussi ont à prendre le transport en commun aux mêmes heures que les étudiants et les travailleurs. Ils ont des rendez-vous à l'hôpital, des prises de sang, etc. Leur offrir un prix qui, en plus est plus que le double de celui de Montréal est mesquin et ça doit changer. Les compagnies de transport en commun sont financées par le gouvernement et on paye tout pour ça.

Il est à espérer que le candidat ou la candidate qui sera élu(e) à la mairie prochainement verra à rapidement corriger cette situation déplorable.

Jean Robert Thibault
Citoyen de Québec âgé de 65 ans

RTC – Réseau de transport de la capitale

Titres réguliers

Général	18 ans et moins* 6 à 18 ans	Étudiant+* 19 ans et plus	65+* 65 ans et plus	Enfant 5 ans et moins
Pour obtenir ces tarifs réduits, vous devez avoir une carte OPUS avec photo .				
Économisez avec les mensuels Déplacements illimités pendant la période de validité. Vendu à partir du 20 ^e jour du mois.				
Mensuel	60,00 \$	— Valide en tout temps 🟢 Disponible à L'abonne BUS		Détails
Métropolitain	108,25 \$	— Vendu en tout temps, sur plusieurs réseaux 🟢 Tarifs réduits pour l'été. Voir les détails dans l'encadré ci-haut.		Détails
10 passages hors pointe	20,50 \$	— Valide en semaine, entre 9 h et 15 h 30, et dès 17 h 30		Détails
5 jours consécutifs	25,00 \$	— Valide le jour de son activation et les 4 jours suivants		Détails
Week-end illimité	16,00 \$	— Valide dès 17 h 30 le vendredi		Détails
1 jour	8,85 \$			Détails
1 passage	2,60 \$	billet		Détails
	3,50 \$	argent comptant		Détails

STM – Société de transport de Montréal

BUS ET MÉTRO

TITRES ⁽¹⁾	TARIF ORDINAIRE	TARIF RÉDUIT ^{(2) (000\$)}		
		6-11 ANS ⁽³⁾ 12-17 ANS	ÉTUDIANTS 18 ANS ET +	65 ANS ET +
1 passage	3 ⁵⁰ \$	2 ⁵⁰ \$	1 ⁰⁰ \$
2 passages	6 ⁵⁰ \$	4 ²⁵ \$	2 ⁰⁰ \$
10 passages	30 ⁰⁰ \$	19 ⁰⁰ \$	9 ⁰⁰ \$
Soirée illimitée (18 h à 5 h) Première utilisation avant minuit	5 ⁷⁵ \$
1 jour (24 h)	10 ⁰⁰ \$
Week-end illimité (Du vendredi 16 h au lundi 5 h)	14 ⁵⁰ \$
3 jours (Consécutifs, jusqu'à 23 h 59 le 3 ^e jour)	20 ⁵⁰ \$
Hebdo (Du lundi au dimanche 23 h 59)	28 ⁰⁰ \$	16 ⁷⁵ \$	8 ⁵⁰ \$
Mensuel (Du 1 ^{er} à la fin du mois)	90 ⁵⁰ \$	54 ⁰⁰ \$	54 ⁰⁰ \$	27 ⁰⁰ \$
4 mois (Consécutifs)	212 ⁰⁰ \$	212 ⁰⁰ \$	106 ⁰⁰ \$
Groupe ⁽⁷⁾ (1 adulte + 10 enfants de 6-13 ans)	19 ⁰⁰ \$
YUL Aéroport Mtl-Trudeau (747) (Valide 24 h)	10 ⁰⁰ \$
Passage 747 ouest ⁽⁸⁾	10 ⁰⁰ \$

Invitation

Club de marche Volkssport Nord-Sud Québec

Pour conclure, nous transmettons l'invitation du Club de marche Volkssport Nord-Sud Québec à se joindre à leurs activités pour le plaisir, la bonne forme et l'amitié. Les objectifs du Club visent à promouvoir la santé en favorisant la participation non compétitive de la marche et d'autres activités récréatives, laissant aux membres la possibilité de choisir leur groupe selon leur rythme, la distance à parcourir ainsi que le niveau de difficulté.



Programmation de la saison ainsi que leurs coordonnées
volkssport-nordsud.qc.ca



AQDR

Québec

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES



Trois fois **par année** :

vous pourrez lire les actualités qui concernent les aînés;

suivre les projets de lois, les plans d'actions, les règlements, etc.;

découvrir des réalisations importantes;

communiquer vos intérêts et beaucoup plus.

**Le journal *Aînés, on vous informe*
est un lien indispensable entre vous et nous.**

120-4600, boul. Henri-Bourassa, Québec (Québec) G1H 3A5
418 524-0437, poste 0 info.aqdrquebec@gmail.com