

AÎNÉS, ON VOUS INFORME

- 2 ÉDITORIAL
- 6 MOT DE LA PRÉSIDENTE
- 7 MESSAGE
DE SONIA BÉLANGER
- 8 MESSAGE
DE JONATAN JULIEN

À L'AQDR, ON TRAVAILLE POUR VOUS

- 9 La mission
- 9 L'équipe de travail
- 10 Les orientations
- 10 Les services offerts
- 11 Quelques-unes
de nos activités

LES ACTUALITÉS

- 17 Étude socio-économique
- 19 Prix Hommage aînés 2022
- 23 2^e forum sur l'inclusion sociale
des personnes aînées
- 27 Les aînés dans les médias

NOS AÎNÉS, AU CŒUR DE LEUR VIE

- 31 À l'agenda
- 32 À votre santé
- 37 Regards de société

DES MOTS APAISANTS

- 48 Quand je serai grand
je serai un enfant

À VOS PLUMES

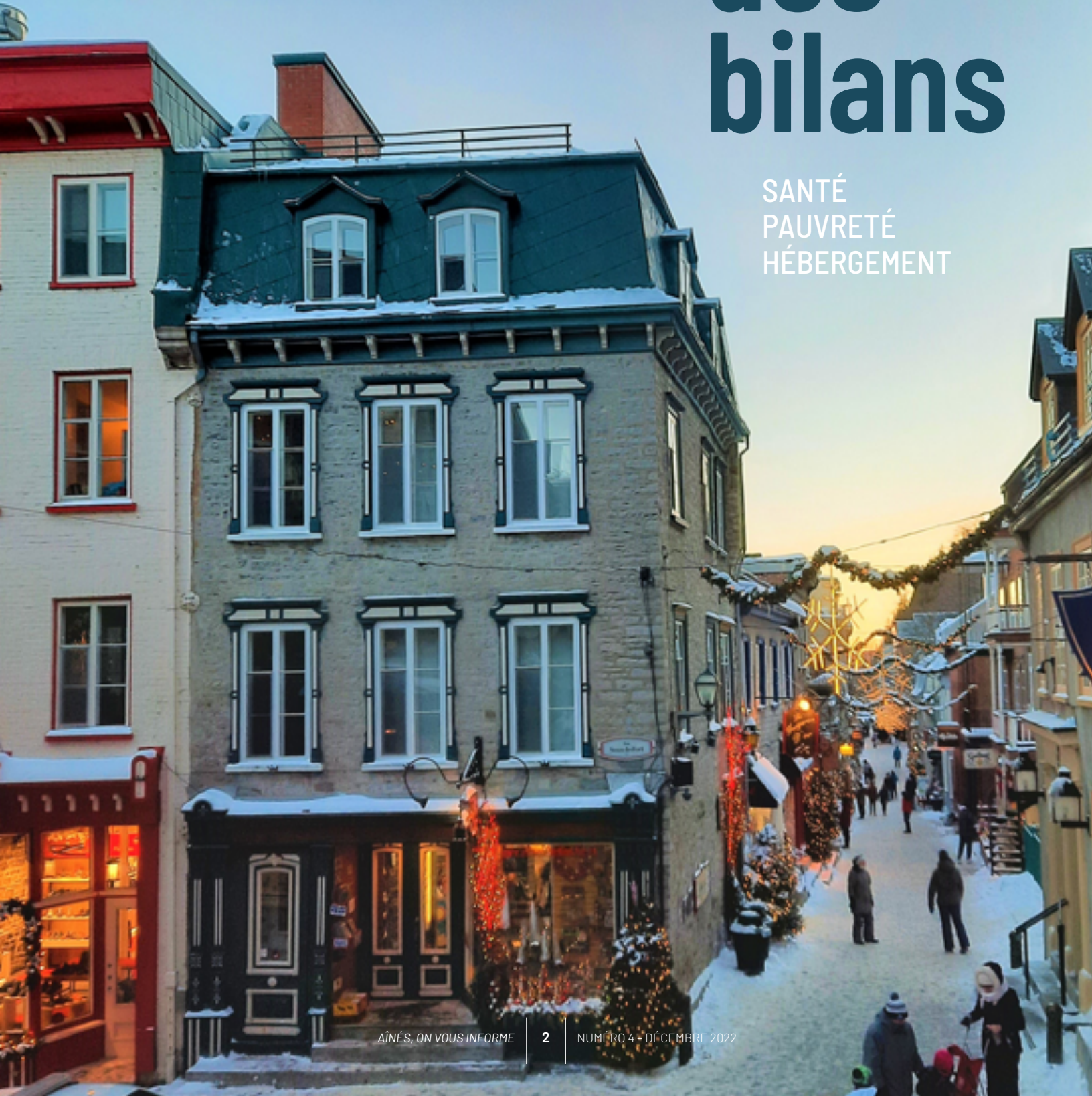
- 50 Vieillir aujourd'hui



Le temps des bilans

SANTÉ
PAUVRETÉ
HÉBERGEMENT

PEXELS - ANGE SISTA



En arrière scène, des bouleversements à large portée.

Depuis notre dernière parution, en mai dernier, bien des choses se sont passées de par le monde qui ont d'importantes répercussions chez nous aussi.

La guerre en Ukraine, débutée le 24 février 2022, qui s'est poursuivie. Partout, on en observe les conséquences sur les chaînes d'approvisionnement, le prix des denrées alimentaires et des carburants notamment.

Les changements climatiques qui se font vivement ressentir jusqu'au Canada et au Québec¹. On entend de plus en plus parler des gaz à effet de serre (GES) qui emprisonnent la chaleur dans l'atmosphère et causent un effet de réchauffement.

La pandémie de COVID-19 qui a continué sa propagation à travers le monde. En date du 5 décembre dernier, 637 426 641 cas ont été rapportés et de ce nombre, 6 627 900 personnes en sont décédées². Au Québec, depuis l'arrivée des premiers cas, au début de 2020, 17 409 personnes en sont décédées³, surtout chez les personnes âgées⁴.

Enfin, depuis l'automne, la Santé publique appelle à la prudence en raison d'un trio de virus présent au Québec⁵. La santé des personnes est mise en péril en raison de l'existence de tous ces virus.

C'est dans ce contexte difficile
que se retrouvent les aînés d'ici
et d'ailleurs.

À ces grands défis, viennent se greffer des enjeux plus spécifiques à notre région. Les voici.

1. [Gouvernement du Canada. Enjeux principaux - changements climatiques](#), page consultée le 5 décembre 2022.
2. Le Devoir, [Suivez la propagation de la COVID-19 à travers le monde](#), M. Faucher, A. Chevrier, C. Gagnon, A. Béland et J.-P. Corbeil, page consultée le 5 décembre 2022
3. Gouvernement du Québec, [Données sur la COVID-19 au Québec](#), page consultée le 5 décembre 2022.
4. [Institut national de santé publique du Québec \(INSPQ\), Figure 3 - Répartition des décès par groupe d'âge selon les vagues](#), page consultée le 5 décembre 2022.
5. [Trio de virus au Québec: la Santé publique appelle à la prudence](#), Gouvernement du Québec, 16 novembre 2022.

Les enjeux des aînés dans la Capitale-Nationale⁶.

Le 3 mai 2022, la Coalition pour la dignité des aînés tenait des États généraux sur les conditions de vie des aînés. Dans cette foulée, la Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale a tenu sa rencontre de concertation spéciale le même jour afin de profiter de l'exercice en cours pour développer les enjeux des aînés de la Capitale-Nationale.⁷

Les trois principaux enjeux retenus par les participants sont :



La santé qui comprend trois volets :

Les services de santé et services sociaux de première ligne.

L'accessibilité aux services de première ligne et soins de santé et de services sociaux est essentielle pour les personnes âgées, or il y a pénurie de main-d'œuvre alors que le nombre de personnes âgées est en croissance.

L'enjeu est d'informer, de sensibiliser et d'accompagner les aînés et leurs proches aidants qui veulent obtenir des services de première ligne : médecins de famille, informations sur leur santé physique et mentale, rendez-vous pour service de santé et soins d'urgence et/ou prise en charge psychosociale.

Il y a un besoin flagrant de recruter et de former de la nouvelle main-d'œuvre. Il faut mettre en place des trajectoires de services pour pouvoir mieux suivre les dossiers aînés.

Le maintien et les services à domicile.

Les soins et services à domicile sont essentiels pour permettre aux aînés de vieillir à domicile. Il faut s'assurer de la disponibilité et de la continuité des services aux personnes âgées qui en ont besoin et cela dans un délai raisonnable. La mise en œuvre de ces services est aussi importante que l'investissement. Il faut s'assurer que les services soient présents dans le milieu et que les aînés sachent comment les demander.

La pandémie est venue amplifier les besoins des aînés qui ont vécu des situations douloureuses, une solitude générant une anxiété forte et un besoin accru d'accompagnement.

Les services fournis dans les résidences privées pour aînés doivent être satisfaits et fournis en collaboration avec les services publics offerts par les CLSC.

L'hébergement des aînés.

L'hébergement des aînés fait peur aux aînés. Ils craignent de ne pas recevoir les services requis à temps et ne se sentent pas protégés contre les abus physiques et la maltraitance. Bien souvent, les aînés sont obligés de changer plusieurs fois de lieux d'hébergement avant de terminer dans un lieu plus permanent qui leur permet de vivre en sécurité leurs derniers moments de vie. L'enjeu prioritaire est de traiter humainement les aînés en fin de vie.

6. Texte tiré du document *Enjeux régionaux. Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale 2021-2022*, rédigé par Judith Gagnon, présidente, en collaboration avec Antoine McNicoll, coordonnateur, Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale, 22 octobre 2022.

7. La rencontre de concertation spéciale a eu lieu à Québec dans l'arrondissement de Charlesbourg. Tous les membres de la Table ont été invités ainsi que des citoyennes et citoyens aînés.



La pauvreté des aînés.

Dans la région de la Capitale-Nationale en 2022, le revenu viable selon une étude de l'IRIS se situe entre 27 440 \$ et 28 967 \$.

La pauvreté est grande chez les aînés.

En 2018, le tiers des personnes aînées vivant seules sont majoritairement des femmes vivant sous le seuil de faible revenu.

Toujours en 2018, 1,9 millions de travailleurs québécois ne participaient à aucun régime collectif, soit la moitié de tous les travailleurs.

Les personnes ayant le plus de difficultés à atteindre un taux de remplacement de revenu de 60 % au moment de la retraite à 65 ans sont les personnes seules et les familles ayant des revenus moyens, car c'est pour elles que les régimes publics sont les moins généreux.

Vivre et vieillir dans la dignité repose d'abord sur des revenus décents qui atteignent et dépassent le seuil de faible revenu. Présentement, ce qui ajoute à la difficulté est l'inflation de 6,9 % qui rend la situation difficile pour beaucoup d'aînés. De plus en plus d'aînés sont forcés de retourner au travail parce qu'ils manquent d'argent. De nombreux restaurants et entreprises ferment leur porte par manque de main-d'œuvre.

Malheureusement, les conditions de travail et les règles fiscales n'aident pas. Le gouvernement utilise le panier de consommation comme mesure de la pauvreté qui est de 18 012 \$ à 23 513 \$, ce qui est beaucoup plus bas que le seuil de faible revenu. Les aînés ont de la difficulté à vivre décemment, ce qui entraîne une défavorisation marquée des aînés par rapport aux autres catégories de personnes.



La participation citoyenne.

La participation citoyenne passe par l'expression de son point de vue dans les lieux publics appropriés, par la participation électorale et par l'implication dans la vie communautaire. Être actif socialement et participer à la vie citoyenne engendre des bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle des personnes aînées, en plus de contribuer à la vitalité des communautés.

Souvent les aînés sont isolés de telle sorte qu'ils deviennent à l'écart de la société. Ils ont de la difficulté à se trouver une VOIX pour se faire entendre et s'impliquer activement dans leur collectivité. Un rapport de consultation publique⁸ *Aînés, force d'avenir*, mené par la Table de concertation des personnes aînées en 2016, constatait que : « il y a très peu d'espace pour la parole des personnes aînées ». Or, certaines se comptent parmi les artisans de grands changements sociaux, ou encore témoins de l'émergence de grandes réussites sociales, culturelles et économiques des cinquante dernières années. Ces personnes portent en elles la mémoire de notre société et celle de nos familles. Ce savoir et cette expérience devraient être publiquement valorisés, dans une perspective de solidarité intergénérationnelle et non pas étouffés.

**Ensemble,
nous pourrons
y arriver.**

[JUDITH GAGNON]
Présidente, AQDR Québec

8. Rapport *Aînés, force d'avenir*, 2016, p. IV.



JUDITH GAGNON

Présidente
AQDR Québec



PEXELS - KAROLINA GRABOWSKA

Mot de la présidente

Nous voici à notre quatrième publication du journal *Aînés, on vous informe* qui arrive tout bonnement en décembre, moment propice pour une pause du travail et ou du bénévolat pour vivre des événements plus intimes et plus intérieurs. C'est aussi un moment magique pour faire le point et regarder vers l'avenir.

L'AQDR Québec est heureuse de transmettre dans ce numéro les messages qu'ont adressé à votre égard les ministres Sonia Bélanger et Jonathan Julien. Rappelons que le 20 octobre dernier, madame Sonia Bélanger, députée de Prévost, occupe la fonction de ministre déléguée à la Santé et aux Aînés et que monsieur Jonatan Julien, député de Charlesbourg, est ministre responsable des Infrastructures et ministre de la région de la Capitale-Nationale.

Nous profitons de l'occasion pour les féliciter chaleureusement de leur nomination et désirons les assurer de notre pleine collaboration aux projets porteurs des aînés du Québec.

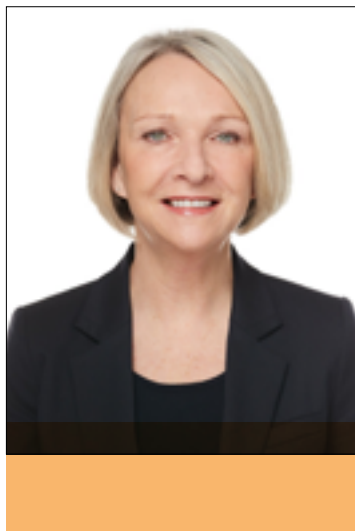
Je vous invite donc à lire attentivement ce numéro qui regroupe des articles variés et pertinents.

INVITATION SPÉCIALE

Je vous invite à nous contacter au 418 524 0437, poste 0 ou à l'adresse info.aqdrquebec@gmail.com pour nous faire part de problèmes particuliers qui mériteraient une attention spéciale. Nous pourrions alors présenter ces problématiques lors de notre émission de radio hebdomadaire tous les mercredis de 11 h 30 à 12 h sur les ondes de CKRL-FM,89,1.

[JUDITH GAGNON]
Présidente, AQDR Québec

Message de Sonia Bélanger



Chers membres de l'AQDR,

L'organisme m'a offert une tribune dans le journal *Aînés, on vous informe* et c'est avec plaisir que j'ai accepté. À titre de ministre déléguée à la Santé et aux Aînés, votre bien-être est au cœur de mes préoccupations. Je ferai tout pour m'assurer de bien vous représenter, être là pour vous.

Nous avons plusieurs priorités à réaliser pour le prochain mandat :

- Poursuivre le développement du soutien à domicile dans toutes les régions du Québec;
- Améliorer l'offre d'hébergement en soins de longue durée pour les aînés;
- Poursuivre le projet d'hospitalisation à domicile;
- Mettre en œuvre du plan d'action de la Politique nationale pour les personnes proches aidantes.

Je suis prête à travailler sur ces missions importantes afin d'offrir les meilleures conditions de vie pour les aînés. L'AQDR a pour mission la défense collective des droits économiques, politiques, sociaux et culturels des personnes à la retraite ou à la préretraite. Pour améliorer le bien-être des aînés, il faut poursuivre le dialogue ensemble.

À l'approche des Fêtes, je prends un moment pour vous souhaiter de merveilleux moments avec vos proches.

La ministre,

Sonia Bélanger

Message de Jonatan Julien



Chers lecteurs, chères lectrices du Journal,

D'abord, sachez que c'est un très grand plaisir pour moi de vous écrire personnellement ici. J'occupe, depuis le 20 octobre dernier, les fonctions de ministre responsable des Infrastructures et de ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale. J'en suis honoré et j'entends bien utiliser toute mon énergie et mobiliser les équipes qui m'entourent pour livrer des résultats et répondre aux attentes de la population sur ces deux grandes responsabilités.

Dans notre région, comme ailleurs, nous rencontrons des défis en ce qui concerne les infrastructures et les services destinés aux aînés. Dans les prochaines années, nous travaillerons avec détermination pour terminer la livraison des maisons des aînés, qui proposent des milieux de vie à échelle humaine où les personnes résidentes se sentent « comme à la maison ». Nous allons continuer d'améliorer l'accès aux soins de santé, aux services professionnels et au transport adapté ainsi que l'appui aux milieux communautaires.

Je suis sensible quant au désir de certaines personnes de rester le plus longtemps possible à la maison, de contrer la solitude ou l'isolement, de conserver leur autonomie et d'avoir accès à des services de proximité. Soyez assurés que je travaillerai en concertation avec mes collègues, dont la ministre déléguée à la Santé et aux Aînés, Sonia Bélanger, pour faire avancer ces dossiers.

Au plaisir de vous croiser,

Sincèrement,

Jonatan Julien

Député de Charlesbourg

Ministre responsable des Infrastructures

Ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale

L'équipe de travail

La mission

Comme pour chacun des numéros du journal *Aînés, on vous informe*, nous rappelons en introduction la mission et les orientations de l'AQDR Québec (Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de la Capitale-Nationale).

Intégrée au mouvement national AQDR, qui comporte 40 sections au Québec, l'association sans but lucratif s'attache à défendre de façon collective et individuelle, les droits des aînés de la Capitale-Nationale sur les plans économiques, politiques, sociaux et culturels.

L'accompagnement des personnes aînées pour la défense de leurs droits constitue l'enjeu fondamental de l'organisme. Entièrement dédiée à cette cause, l'ADQR Québec œuvre pour :

- Promouvoir les droits des personnes aînées en leur donnant une voix auprès des pouvoirs publics;
- Défendre leurs acquis en les accompagnant dans leurs démarches;
- Protéger et favoriser le développement de leurs intérêts.

Les membres du conseil d'administration 2022-2023

PRÉSIDENTE Judith Gagnon	SECRÉTAIRE Deny Lépine
VICE-PRÉSIDENTE Claire Dubé	ADMINISTRATRICES ET ADMINISTRATEURS Michelle Gauthier Michèle Reny Louise Slater Serge Gravel Hugues Poulin
TRÉSORIÈRE Jocelyne Michaud	

Les membres du personnel

COORDINATION DE L'AQDR QUÉBEC Judith Gagnon	AGENT DE RECHERCHE Félix Parent
ADJOINTE ADMINISTRATIVE Patricia Icart	AGENTES D'INFORMATION Manon Alarie Diane Thomassin
TRAVAILLEUSE ET TRAVAILLEURS DE MILIEU Marjolaine Gaudreault Alain Blanchet Éric Tarissan	TRAVAILLEUSE SOCIALE RETRAITÉE Hélène Barnabé
CONTRACTUEL ET PSYCHOÉDUCATEUR Jacques Pouliot	AVOCATE ET INTERVENANTE JURIDIQUE Josiane Berthelot
	CONSEILLER SPIRITUEL Sadiki Kambale Kyavumba
	DEUX STAGIAIRES EN DROIT

Les orientations

Participer activement au développement des milieux de vie des aînés de la région et contribuer au développement social par la tenue d'activités et d'événements;

Informar les personnes aînées sur les questions qui les touchent afin de les aider à renforcer leur pouvoir d'agir et la maîtrise de leur vie.

La défense collective des droits des aînés

Faire entendre la position de l'AQDR Québec sur les préoccupations des aînés;

Mobiliser la société et les membres sur les enjeux sociaux des aînés : abus, violence, isolement, pauvreté.

La défense individuelle des droits des aînés et de leurs proches aidants

Adapter des services d'accompagnement visant à soutenir les personnes aînées en difficulté ou vulnérables et leurs proches aidants;

Développer le service d'aide et de proximité ITMAV (Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables) par les travailleurs de milieu de l'AQDR Québec;

Accroître les partenariats afin de bonifier les interventions auprès des aînés.

L'intergénérationnel

Mentorer des jeunes désirant prendre part au mieux-être des personnes aînées;

Élaborer des projets visant à rapprocher les aînés et les jeunes.

Les services offerts

La Clinique d'information

- Information de diverses natures et accompagnement vers les services adéquats.
- Assistance pour remplir les formulaires administratifs.

La Clinique juridique

- Information sur les aspects juridiques et les droits des aînés dans des situations conflictuelles ou qui les préoccupent.

L'accompagnement psychosocial

- Assistance visant à mieux outiller la personne aînée qui fait face à des difficultés;
- Mise en relation de la personne aînée avec les ressources existantes;
- Mobilisation de l'entourage en vue d'éviter l'isolement.

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

- Accompagnement vers les ressources appropriées;
- Soutien en vue de redonner à la personne aînée la capacité de faire des choix favorisant son mieux-être.

Quelques-unes de nos activités

PIXABAY

Programmation AQDR Québec 2023

Conférences Web

Nous fournissons ci-dessous un bref aperçu des conférences. De plus amples informations sur le contenu seront communiquées aux membres par courriel avant chacune des présentations.

18 janvier 2023

13 h 30 à 15 h – Inscription sur Zoom

Le logement abordable, le logement social et communautaire

Éric Trudel, responsable de la formation et des communications de la Fédération régionale des OBNL d'habitation du Québec

- C'est quoi le logement abordable?
- Types de logements sociaux : HLM, coopératives et OSBL d'habitation.

8 février 2023

Heure à préciser – Inscription sur Zoom

Aînés avisés – Sécurité des aînés

Lyne Villeneuve, Service de police de la Ville de Québec
Conseils sur la sécurité, la fraude, la maltraitance, les abus.

Mars 2023 (Date à préciser)

13 h à 15 h 30 – Inscription sur Zoom

L'isolement des aînés – Quoi faire CIUSSCN

17 mai 2023

13 h à 15 h – Inscription sur Zoom

Abus, maltraitance des aînés

Audrey Walsh, CIUSSCN, coordonnatrice

Programmation AQDR Québec 2022

Conférences Web

Les activités présentées ici ont déjà eu lieu mais il est possible de revoir la plupart d'entre elles sur le site [You Tube de l'AQDR Québec](#).

20 septembre 2022

Débat électoral provincial

Les débats constituent un moyen avantageux de prendre connaissance des engagements prévus à l'intérieur des programmes des partis politiques. Dans cette optique, nous avons eu le privilège de réunir en vue du scrutin provincial du 3 octobre, les représentants des principaux partis politiques de la région de Québec afin de mieux connaître les mesures envisagées envers les personnes âgées de notre circonscription. Voici Les candidates et candidats qui se sont prêtés à l'exercice :

- Annie-Pierre Bélanger, Québec solidaire (Montmorency)
- Lucien Rodrigue, Parti Québécois (Charlevoix-Côte-de-Beaupré)
- Jean-François Simard, Coalition avenir Québec (Montmorency)
- Julie White, Parti libéral du Québec (Jean-Talon)

Sous l'oreille attentive du modérateur Marc De Koninck, retraité du milieu de la santé, le débat s'est tenu virtuellement le 20 septembre dernier à partir de nos locaux. La formule par laquelle chacun s'exprime en alternance a été retenue pour présenter la vision des représentants sur cinq thèmes majeurs : la santé, le logement, le transport, la pauvreté et l'environnement. Pour découvrir les propositions intéressantes qui ont été avancées telles que l'encadrement des RPA, un moratoire sur les rénovictions, la gratuité du transport collectif, les boulevards urbains, nous vous invitons à vous rendre sur le site de l'AQDR Québec et visionner l'enregistrement du [débat électoral](#) instructif.

21 octobre 2022

La santé des aînés

Dr Mathieu Simon, chef d'unité des soins de santé IUCPQ

- État de santé des aînés à ce moment-ci de la pandémie de COVID-19;
- Maladies courantes et maladies populationnelles : diabète, MPOC, maladies coronariennes;
- Importance du dialogue entre aînés et plus jeunes quant aux conséquences des choix de vie sur la santé future;
- Moyens à envisager pour l'amélioration de l'accès aux soins des aînés :
 - L'intervention des infirmières de trajectoires pour l'orientation vers les spécialistes;
 - Le déploiement d'équipes multidisciplinaires incluant les travailleurs sociaux;
 - Adoption d'une vision générationnelle privilégiant la prévention;
 - Importance du rôle des aînés au sein de la société en raison de leur expérience de vie, de leur sagesse afin d'être une population la plus unie possible.



PIXABAY - HARRISON HAINES

22 novembre 2022

Présentation du continuum des services de santé pour les aînés de la Capitale-Nationale, allant du soutien à domicile jusqu'à l'hébergement de longue durée

CIUSSS Capitale-Nationale

Steeve Vigneault, directeur adjoint du Soutien à l'autonomie des personnes âgées, volet Hébergement

France Falardeau, directrice adjointe du soutien à l'autonomie des personnes âgées, volets Soutien à domicile et Services gériatriques spécialisés (SGS)

- Direction du Soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA) – Structure, organisation;
- Mission : accompagnement pour que la personne puisse demeurer à la maison;
- Politique de soutien à domicile : Chez soi, le premier choix (Orientation ministérielle de 2004);
- Pistes de solution en contexte de pénurie de main d'œuvre :
 - Revoir la répartition des ressources;
 - Collaboration avec les réseaux communautaires;
 - Hiérarchisation des services;
 - Avoir les bons services au bon moment;
 - Développements technologiques.
- Présentation de l'offre de services professionnels :
 - Services de proximité : urgences, cliniques médicales GMF accès intégré harmonisé CIUSSS;
 - Services gériatriques spécialisés externes : clinique gériatrique de Québec, cliniques de psychogériatrie, cliniques de réadaptation, unités de courte durée gériatrique, unités de réadaptation, clinique de la personne proche aidante;
 - Clinique de la mémoire;
 - Clinique de fragilité (en cours de développement).
- Types d'hébergement :
 - CHSLD (Milieu de vie pour résidents avec une plus grande perte d'autonomie);
 - RI (Ressources intermédiaires);
 - RPA (Résidences pour personnes âgées);
 - Maisons des aînés (Vivre comme à la maison);
 - Maisons des aînés et alternatives (section réservée à une clientèle des besoins spécifiques).
- Soins palliatifs;
- Partenaires communautaires;
- Admissibilité;
- Évaluation;
- Critères de priorisation;
- 811 : porte d'entrée générale.

Nos webinaires Zoom proches aidants réalisés avec le soutien de l'APPUI Capitale-Nationale

30 novembre 2022

Prévenir l'insolvabilité et comment la vivre

Marc-Étienne Doyon, Syndic de faillite Jean Fortin & Associés

2 novembre 2022

Faire face à l'anxiété

Phobies-Zéro (phobies-zero.qc.ca), groupe d'entraide pour les personnes qui souffrent de troubles anxieux

Daniel Richard, directeur général accompagné d'un bénévole de l'organisme.

- Les différents types d'anxiété et les outils d'intervention utilisés en thérapie cognitivo-comportementale;
- Démystifier, comprendre et maîtriser les troubles anxieux;
- Différences entre stress et anxiété;
- Objectifs de la thérapie : apprendre à gérer l'anxiété;
- Importance de la persévérance dans l'investissement des efforts;
- Services offerts.

19 octobre 2022

Le parcours du proche aidant

Judith Gagnon, présidente AQDR Québec et Michelle Gauthier, membre du CA AQDR Québec

Témoignage de Judith Gagnon relatant une situation éprouvante découlant de la COVID-19.

- Démarches entreprises pour obtenir des soins d'urgence devant l'état de son conjoint immunosupprimé;
- Conseils aux proches aidants : être dans l'action, agir, se fier à son jugement, à son ressenti, se faire confiance;
- Importance de l'organisation;
- Importance de se concocter une recette de bonheur;
- Bienfaits de la respiration.

Assemblée générale de l'AQDR Québec

La rencontre conviviale s'est tenue le 27 juillet dernier à la salle Marie-Guyart du Centre Montmartre et a rassemblé plusieurs membres invités à respecter les règles sanitaires. Au cours de cette assemblée y ont entre autres été présentés : le bilan financier, les projections, les réalisations et les projets en cours. Des photos de l'événement ont été prises par Gérald Higgins.



Les entrevues

Parmi les entrevues accordées aux médias par la présidente de l'AQDR Québec, Judith Gagnon, nous vous présentons celles portant sur les fermetures de RPA données à Radio-Canada, le 27 octobre et à TVA, le 7 octobre derniers.

[Fermeture d'une RPA de Québec : des appels à l'aide, mais des solutions difficiles | Radio-Canada.ca](#)

Radio-Canada, Félix Morissette-Beaulieu, 27 octobre 2022

Groupe de travail réclamé

« On voit beaucoup de fermetures, on voit de la conversion, c'est ça qui est inquiétant », prévient Judith Gagnon, présidente de la section Québec de l'Association québécoise pour la défense des droits des personnes retraitées et préretraitées.

Elle demande aux propriétaires de respecter le droit des aînés lorsqu'ils s'engagent à reconvertir, mais ajoute que le phénomène des fermetures complètes est le plus dommageable pour les aînés. C'est pourquoi elle demande la mise sur pied d'un groupe de travail où siègeront plusieurs ministères qui touchent aux résidences privées pour aînés, dont le ministère des Affaires municipales et le ministère de la Santé et des Services sociaux.

[Fermeture de deux autres résidences privées pour aînés à Québec | TVA Nouvelles](#)

Entrevue de Judith Gagnon, Crise dans les petites résidences pour personnes aînées. – Des pistes de solutions, 7 octobre 2022

Aînés, on vous écoute

L'émission radiophonique *Aînés, on vous écoute*, animée par Judith Gagnon, présidente de l'AQDR Québec est diffusée sur les ondes de CKRL, 89,1 chaque mercredi entre 11 h 30 et midi et est déposée sur le site de l'AQDR Québec. Deux volets enrichissants ont été mis de l'avant cet automne : *Portrait de vie d'aînés* et *Portraits de vie d'aînés immigrants*, volet animé par Pierre Lavallière, chargé de projet à l'AQDR Québec en remplacement de Judith Gagnon. Afin d'inciter les lecteurs à aller à la rencontre de nos invités au riche parcours, nous présentons un bref condensé des émissions.

L'émission du 7 décembre 2022 était en cours au moment d'écrire ces lignes. L'animatrice, Judith Gagnon, recevait Monic Avoine, responsable de la ligne d'écoute [Association des grands-parents du Québec](#). Nous vous invitons à réentendre l'entrevue touchante au cœur d'une réalité que vivent un grand nombre de grands-parents.

Portraits de vie d'aînés immigrants

Les propos recueillis par les aînés immigrants permettent de poser un regard sur notre société. Une image de bienveillance rassurante s'en dégage. La plupart ont souligné la paix sociale qui y règne, la possibilité d'espérer un meilleur, l'opportunité d'étudier, de travailler et se faire soigner. Malgré un climat rigoureux, la terre d'accueil est chaleureuse.

Les entrevues s'intéressent notamment à l'adaptation, à l'appréciation du pays d'accueil et aux différences entre les cultures.

[30 novembre 2022](#)

INVITÉ

Alain Mazon, originaire de France, arrivée en 1969, retraité, auparavant enseignant en sciences au secondaire.

[23 novembre 2022](#)

INVITÉ

Soumaila B. Coulibaly, originaire du Mali, arrivée en juin 2008, président Association de la Diaspora Africaine du Canada (ADAC) depuis 2017.

[16 novembre 2022](#)

INVITÉ

Daniel Gomez, originaire de la Colombie, arrivée en 1972, retraité, auparavant enseignant au secondaire et pour les aveugles.

[9 novembre 2022](#)

INVITÉ

John Kasereka Mbusa, originaire de la République Démocratique du Congo (RDC), arrivée en 2018, commerçant.

2 novembre 2022

INVITÉ

Juan Cristobal Pinochet, originaire du Chili, arrivée en 1977 à l'âge de 17 ans, artiste peintre et enseignant.

[26 octobre 2022](#)

INVITÉE

Mireille Lemoine Quirion, 83 ans, originaire de Haïti, arrivée à la fin de l'ère Duplessis, enseignante.

[19 octobre 2022](#)

INVITÉE

Zoila Menjivar, originaire du Salvador, arrivée en 1987, propriétaire d'un restaurant qui offre une vision de l'art culinaire salvadorienne.



PEXELS - VLADA KARPOVICH

Portrait de vie d'aînés

[12 octobre 2022](#)

INVITÉE

Manon Alarie, bénévole

Expérience professionnelle

- Prêteur privé;
- Bénévolat pour l'AQDR Québec : information, assistance de tous types et orientation vers les ressources appropriées;
- Aide dans un camp de réfugiés en Serbie;
- Investissements immobiliers.

Participation à la vie sociale

- Implication dans plusieurs conseils d'administration;
- Engagement auprès de la commission des aînés d'un parti politique.

Observations découlant de ses expériences

- Importance de la participation active pour apporter des changements;

- Principales difficultés des aînés :
 - Moyens financiers inadéquats dans la vie de tous les jours surtout depuis l'inflation;
 - Difficultés particulières aux immigrants : existence d'un choc culturel, importance de faire connaître l'existence des droits.

5 octobre 2022

INVITÉE

Suzanne Girard, présidente de l'Association des proches aidants de la Capitale-Nationale

Expérience professionnelle

- Infirmière clinicienne;
- Enseignement des soins infirmiers aux Cégeps d'Alma et François-Xavier Garneau.

Participation à la vie sociale

- Développement de l'Association des proches aidants de la Capitale-Nationale;

Espoirs et principes de vie

- Une société tournée vers le soin à domicile;
- L'accès à l'aide pour retarder la relocalisation des aînés;
- Le développement d'une philosophie de société;
- L'importance de l'implication dans la société pour donner un sens à la vie.

28 septembre 2022

INVITÉ

Michel Lagacé, biologiste de la faune, retraité depuis 15 ans

Expérience professionnelle

Biologiste de la faune pour différents mandats dont des études d'impact dans le Grand Nord auprès des Cris et des Inuits et des études de rivières dans la région de Montréal.

Participation à la vie sociale

- Table de quartier Orsainville - Participation aux comités pour la mise en place de projets environnementaux de quartier;
- Table de concertation vélo des conseils de quartier;
- Implication pour la constitution d'un conseil de quartier pour Orsainville.

Loisirs et activités

Rénovation de la maison, voyages, implication dans la recherche et le développement d'une voiture volante, vélo, kayak.

Espoirs, principes de vie et projets

- Faire connaître pour apprécier, protéger;
- Redonner dans son milieu en mettant à profit son expérience;
- Travailler à la mise en valeur de l'environnement dont la rivière du Berger à Charlesbourg et le réaménagement du Parc des Moulins.

La programmation ayant fait relâche durant l'été, on trouvera ci-après un aperçu des diffusions qui ont eu lieu durant la période allant du 11 mai au 8 juin. Les émissions antérieures à cette période figurent dans les numéros précédents du journal *Aînés, on vous informe*.

11 mai 2022

INVITÉ

Sadiki Kyavumba, prêtre assomptionniste, intervenant auprès des aînés

Observations entre les modes de vie des aînés du Québec et du Congo.

18 mai 2022

INVITÉ

Gilles Simard, auteur, journaliste et intervenant social

- Publications :
 - Le Cœur enveloppé : Journal troublant d'un ex-psychiatrisé;
 - Basse-ville blues.
- Portrait de la santé mentale dans la population en général et chez les aînés : manque de services, de ressources, de lieux, effets de la pandémie, pistes de solution;
- Importance de rester actif.

25 mai 2022

INVITÉE

Claire Dubé, infirmière retraitée, membre du comité d'administration AQDR Québec

- Expérience de travail dans le milieu de la santé communautaire et particulièrement la santé des femmes;
- Grands enjeux des aînés : accès aux soins à domicile, âgisme, isolement, santé mentale, soins de santé;
- Effets de la pandémie sur les aînés.

8 juin 2022

INVITÉE

Suzanne Gadbois, travailleuse de milieu AQDR Québec, secteur Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

Principaux enjeux des aînés : solitude, pauvreté, maintien à domicile

Pistes de solution :

- Établissement de mesures facilitant la présence des aînés au travail;
- Aménagement de lieux de rencontre publics municipaux;
- Mise en place des associations pouvant offrir les services de proches aidants.



Nos partenaires

- Aide à la communauté et services à domicile (Loretteville);
- Association de professionnelles et professionnels retraités du Québec (APRQ);
- 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 aînées 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.

Étude socio-économique

Dévoilement du rapport sur l'étude socio-économique *Les aîné.e.s au Québec et la fiscalité - Quelles mesures d'aide face au faible revenu ?* coproduit par l'AQDR Nationale et l'Observatoire des inégalités.

Nous reproduisons ici le communiqué diffusé le 28 novembre dernier par l'AQDR Nationale [49,2% des aînés du Québec vivent sous le seuil du revenu viable, mais des solutions existent](#) à l'intérieur duquel se trouve le rapport de 118 pages [Les aîné.e.s au Québec et la fiscalité - Quelles mesures d'aide face au faible revenu ?](#) rédigé par Roberson Edouard et Pierre Tircher de l'Observatoire québécois des inégalités.

Montréal, le lundi 28 novembre 2022

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) et l'Observatoire québécois des inégalités (« OQI ») dévoilent aujourd'hui le rapport d'une vaste étude socio-économique intitulée « Les aîné.e.s au Québec et la fiscalité ». Faisant le point sur la pauvreté des personnes âgées au Québec ainsi que sur des façons d'y remédier, les résultats de cette étude suggèrent que pas moins de 49,2% des personnes de 60 ans et plus n'ont pas accès à un revenu viable, un indice développé par l'IRIS, ce qui leur permettrait de vivre dignement.

Face à un constat aussi frappant à quelques jours de la mise à jour économique du gouvernement du Québec, l'AQDR considère qu'une révision des indicateurs utilisés dans la mise en œuvre des politiques publiques destinées aux aînés doit devenir un enjeu incontournable, surtout en contexte de crise inflationniste.

« En partenariat avec l'OQI, nous avons décidé de mener une étude ambitieuse sur la fiscalité des personnes âgées, sur les différents indicateurs de faible revenu utilisés ainsi que sur les solutions

fiscales qui s'offrent à nous pour diminuer la vulnérabilité des aînés », a déclaré Pierre Lynch, président de l'AQDR. « Nous avons été choqués de constater à quel point certains indicateurs reconnus comme le seuil de faible revenu camouflent le fait que la moitié des aînés ne vivent actuellement pas avec un revenu viable et digne. C'est une situation accablante sur laquelle nous devons nous pencher. »

Cependant, le rapport de recherche démontre que des solutions fiscales existent pour contribuer à sortir une grande partie de la population âgée de cette pauvreté invisible. Parmi celles-ci, le recours à la bonification de crédits d'impôt remboursables aurait l'avantage de

permettre à un très grand nombre d'aînés d'atteindre un véritable revenu viable.

Selon Roberson Edouard, co-auteur du rapport, « le Crédit de soutien aux aînés, le Crédit d'impôt de solidarité et le Crédit d'impôt pour la TPS/TVH sont des outils efficaces pour améliorer le revenu de ses aînés. Quant au Crédit pour maintien à domicile, il existe des inégalités d'accès selon que les bénéficiaires vivent ou non en résidence



privée pour aînés (RPA). Une bonification de cette mesure pourrait permettre à la très grande majorité des personnes aînées du Québec de vivre chez elles, le plus longtemps possible.»

Ces conclusions sont en phase avec les revendications de longue date de l'AQDR, qui réclame des efforts supplémentaires jusqu'à hauteur de 8 000 \$ par année pour toutes les personnes aînées du Québec, soit une contribution de 4 000 \$ par pallier gouvernemental.

«La dignité des aînés, c'est non seulement lutter contre la maltraitance, l'âgisme et l'isolement, mais c'est aussi de nous assurer qu'ils aient accès à un revenu décent pour vivre dignement», de conclure M. Lynch. «Nous rendons cette étude publique aujourd'hui afin que les décideurs en prennent acte et constatent que des solutions existent pour lutter contre la vulnérabilité des aînés.»

Quelques faits saillants du rapport

Le portait du faible revenu basé sur le seuil de revenu viable (SRV), un indicateur alternatif développé par l'IRIS, indique que les personnes aînées du Québec présentent un taux de faible revenu plus élevé (49,2%) que celui des personnes âgées de 25 à 59 ans (29,6%), un taux qui a tendance à augmenter avec l'âge;

De nombreux crédits non remboursables sont utilisés par les Québécoises et Québécois de 60 ans et plus, mais ces mesures ne bénéficient pas nécessairement aux personnes à faible revenu et peuvent dans certains cas renforcer certaines iniquités;

Pour permettre à plus de 90% des personnes de 70 ans et plus d'avoir un revenu décent, une enveloppe de 6,2 milliards de dollars serait nécessaire alors que pour les 60 ans et plus, il en faudrait le double, soit 12,3 milliards de dollars.

L'étude intégrale est disponible ici [Les aîné.e.s au Québec et la fiscalité - Quelles mesures d'aide face au faible revenu?](#)

À propos de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a pour mission la défense collective des droits économiques, politiques, sociaux et culturels des personnes à la retraite et à la préretraite. Elle porte leur voix sur la place publique, représente leurs droits et agit comme moteur de changement pour l'amélioration de leur qualité de vie. L'AQDR représente plus de 29 000 membres regroupés en 40 sections locales, partout au Québec.

À propos de l'Observatoire québécois des inégalités

Basé à l'Université de Montréal, l'Observatoire québécois des inégalités est un courtier de connaissances scientifiques qui éclaire les réflexions et les prises de décision concernant les inégalités de revenu, d'opportunité et de qualité de vie.

- 30 -

SOURCE : Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR); Observatoire québécois des inégalités

Prix Hommage aînés 2022

La ministre déléguée à la Santé et aux Aînés, madame Sonia Bélanger, a souligné l'engagement bénévole exceptionnel de 18 personnes aînées provenant de toutes les régions du Québec.



GOUVERNEMENT DU QUÉBEC



**Pour la Capitale-Nationale,
la lauréate est madame Micheline Roberge
que nous félicitons chaleureusement.**

Nous reproduisons ici le texte paru sur la page [Prix Hommage Aînés](#) du Gouvernement du Québec.

Madame Micheline Roberge est un modèle d'engagement et de dévouement dans sa communauté, et plus particulièrement auprès des personnes aînées atteintes de la maladie de Parkinson et de leurs proches. Elle-même proche aidante, elle s'occupe avec cœur de son frère qui en est atteint et qui fait face à plusieurs défis, notamment des douleurs physiques, de la stigmatisation, de l'isolement et une perte d'autonomie. Sensibilisée à cette cause, elle s'est donné comme défi de faire connaître cette maladie à la population.

Se sentant privilégiée d'être en bonne santé et aguerrie par ses nombreuses expériences professionnelles acquises dans la coopération internationale,

Madame Roberge a consacré, ces sept dernières années, son temps et son énergie à l'OBNL Parkinson Région Québec Chaudière-Appalaches (PRQCA).

À titre de présidente du conseil d'administration, elle œuvre activement à ce que l'organisme puisse offrir un soutien direct et accessible aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson et à leurs proches, ainsi qu'à organiser des conférences et des activités de sensibilisation. Sa contribution vise

également à encourager les personnes vivant avec le Parkinson à s'engager au sein de leur organisme et à solidifier et développer cet OBNL afin qu'il rejoigne le plus de gens possible.

Parce qu'elle est de tous les combats pour améliorer le soutien offert aux membres et en raison de son engagement sans limite pour cet organisme dont l'influence est incontestable dans la vie des personnes vivant avec la maladie de Parkinson, madame Roberge est une des femmes les plus inspirantes de sa communauté. Elle trouve sa satisfaction dans le sourire et le visage des personnes engagées pour la cause, mais surtout de celles qui peuvent compter sur les efforts de l'organisme pour lequel elle milite.



Marie-Pierre
Boucher

Premières retombées découlant du Sommet des aînés 2022

En réponse aux recommandations adoptées par les participants au Sommet des aînés qui s'est tenu en avril dernier, la Ville de Québec a annoncé la mise en place de certaines des mesures envisagées. Un suivi des recommandations devrait être effectué annuellement.

Pour en connaître la teneur, nous vous référons au communiqué [Sommet des aînés : des actions qui répondent aux besoins exprimés sur le terrain](#) émis par la Ville de Québec, le 15 novembre dernier ainsi qu'à l'article de Marie-Pierre Boucher, membre du comité exécutif responsable du Développement social et communautaire Aînés à la Ville de Québec [Personne ne devrait avoir peur de vieillir](#), paru dans La Tribune du 20 novembre 2022.

Personne ne devrait avoir peur de vieillir

Avancer en âge devrait être perçu comme un plaisir, une opportunité de s'épanouir dans une nouvelle étape de vie, une chance de profiter d'un rythme différent et de faire bénéficier les autres de notre expérience. Pour que cela soit possible pour tous, il faut que le monde dans lequel on vit favorise le vieillissement actif et en santé. Il faut surtout qu'il valorise le grand âge.

Mardi dernier, la Ville de Québec a annoncé une série de mesures pour les aînés, à la suite du Sommet des aînés que nous avons tenu au printemps dernier. Malheureusement, cela a eu assez peu d'échos médiatiques. Je pense que c'est surtout symptomatique de la place que nous offrons aux aînés dans notre société. Une partie de la population qui n'attire pas beaucoup la lumière, sauf peut-être quand elle meurt en temps de pandémie.

Les aînés représentent pourtant 18 % d'entre nous, presque une personne sur cinq dans notre société. Ils sont bien plus actifs, diversifiés, mobilisés que ce que peuvent nous faire croire les tristes images de CHSLD qui ont marqué nos esprits il y a quelques mois. Ils incarnent non pas une, mais deux, voire trois générations aux aspirations, aux atouts et aux besoins variés.

Ils ont une vraie parole à porter. Une force d'action pour participer à construire la ville d'aujourd'hui et de demain. Une vision de ce qui est nécessaire pour vivre mieux, plus longtemps et plus actif dans nos communautés.

C'est pour cela que nous avons voulu les rencontrer dans les 100 premiers jours de notre mandat. Le Sommet des aînés nous a donné l'occasion d'entendre 200 personnes de plus de 65 ans, en allant à leur rencontre dans les six arrondissements. Ces citoyens nous ont fait part de leurs idées pour faire de Québec une ville où il fait bon vivre et vieillir, une ville inclusive et multigénérationnelle, une ville sécuritaire à dimension humaine.

Il est intéressant de constater que leur préoccupation première, dans la majorité des arrondissements, concerne la participation sociale, avant même l'habitation et le milieu de vie ou les services. Les aînés veulent participer, être parties prenantes de la ville que nous bâtissons.

Les nouvelles mesures annoncées cette semaine visent à répondre à une série de leurs recommandations. Elles complètent tout ce que la Ville a déjà entrepris en faveur de la cohésion sociale et de la santé globale dans le cadre de son Plan d'action 2021-2024 en matière d'accessibilité universelle, de sa Stratégie de développement durable et de sa Vision de l'habitation :

- Un projet pilote de déneigement communautaire dans certaines rues des quartiers Saint-Roch et Saint-Sauveur;
- Un soutien financier au service gratuit d'appels d'amitié de l'Association des proches aidants de la Capitale-Nationale;
- La bonification du programme de visites de courtoisie à domicile À la rencontre des aînés du Service de police de la ville de Québec;
- Une proposition de modification à la réglementation d'urbanisme pour permettre et soutenir l'ajout de logements accessoires dans tous les quartiers (mini-maisons, annexes à des résidences unifamiliales);
- Le déneigement de deux sentiers pédestres supplémentaires, pour un total de 165 kilomètres de sentiers accessibles pendant l'hiver;
- L'élargissement des heures d'ouverture de certaines patinoires extérieures durant la journée en semaine;
- L'aménagement de 39 surfaces de pickleball à même des terrains de tennis et d'autres terrains sportifs et la planification de l'aménagement de sites dédiés en 2023;
- Un comptoir dédié aux personnes âgées et aux proches aidants afin de faciliter le référencement des ressources et des services communautaires en personne, en plus du téléphone et d'Internet, et un espace réservé dans le bulletin municipal pour des sujets d'intérêt pour les personnes âgées.

Ces huit mesures ne sont pas une fin. Au cours des prochains mois, nous poursuivrons notre travail pour améliorer la qualité de vie des aînés. Les aînés veulent participer et se faire entendre. Et nous voulons les entendre! Le Sommet des aînés est passé, mais le dialogue reste ouvert.

J'invite les aînés à continuer à s'exprimer dans les conseils de quartier, à interpeller leur conseillère ou leur conseiller municipal, à venir nous parler de leurs préoccupations lors des séances du conseil municipal. Il ne s'agit pas seulement de rendre hommage aux aînés, mais de leur permettre de participer pleinement, le plus longtemps possible au développement de notre communauté.

De façon complémentaire, nous vous invitons à prendre connaissance des articles [Sommet des aînés : huit premières mesures](#) paru dans le journal *Métro* et [La Ville posera des actions concrètes pour les aînés de Québec](#), paru dans le Carrefour de Québec.

2^e forum sur l'inclusion sociale des personnes âgées

auquel participait Judith Gagnon,
présidente de l'AQDR Québec
le 21 novembre dernier

Les objectifs du forum :

- Partager une vision de l'inclusion sociale des personnes âgées;
- Créer des liens pour collaborer et développer des partenariats;
- Favoriser la pérennité des projets de l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées.

Quelques-unes des activités présentées

Conférence de Isabelle Marchand, Ph. D., professeure agrégée au Département de travail social à l'Université du Québec en Outaouais, *L'inclusion sociale des personnes âgées : de l'utopie à la mise en œuvre.*

Présentation des projets de [l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées](#) de [l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval](#).

[De chez nous à chez vous dans Limoilou](#)

[Ma vie sur la Côte: ensemble pour les personnes âgées](#)

[Réseau Poivre & Sel](#)

[EngAging in Community](#)

[Mission Régénération](#)

[Collectif A.I.M.E.](#)

[Innishun](#)





Vers l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les milieux d'ânés

COMPRENDRE • MOBILISER • ADAPTER

Une formation en ligne maintenant disponible

Le 14 novembre dernier avait lieu le lancement de la formation en ligne « *Vers l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les milieux d'ânés* ». Celle-ci a été développée dans le cadre d'une collaboration entre la Compagnie des jeunes retraités (CJR) et Émilie Raymond, chercheure et professeure à l'université Laval.

Ce lancement marque une étape importante de ce partenariat, puisqu'il constitue le fruit de 8 années de collaboration où différentes stratégies et moyens d'inclusion ont été expérimentés à la CJR. Ceci a donné lieu à l'élaboration d'un guide pratique qui a servi d'assise au développement de la formation en ligne.

Cette formation favorise le développement des savoirs, des savoir-être et savoir-faire pour soutenir une plus grande inclusion des personnes âgées qui ont des incapacités ou des conditions susceptibles de limiter leur participation sociale.

Elle permet maintenant à un large public d'avoir accès à :

- une compréhension des réalités et des notions liées au vieillissement, aux incapacités et à l'inclusion;
- diverses pratiques inclusives à mettre en place dans une organisation pour mobiliser et favoriser la participation sociale;
- des outils développés sur le terrain pour adapter les actions et favoriser l'accès à des activités ou des services;

- des contenus présentés avec des formules variées et stimulantes.

Six organismes de la région ont contribué à sa validation :

- Ville de Québec;
- Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale (TCPACN);
- FADOQ (régions de Québec et Chaudière-Appalaches);
- Centre d'action bénévole du Contrefort (CABC);
- Patro de Charlesbourg;
- Service Amical Basse-Ville.

Le développement de la plateforme de formation a été rendu possible grâce à des subventions du programme Québec ami des ânés du Gouvernement du Québec, du Fonds des services aux collectivités du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur ainsi que de la Ville de Québec.

Le lancement de la formation en ligne

Vous souhaitez accéder à la formation en ligne [cliquez ici](#).

Pour l'occasion Céline Bédard, présidente de la CJR, et Émilie Raymond, professeure et chercheure à l'Université, Laval ont accueilli lors de cet événement plusieurs personnes intéressées par l'inclusion et la participation sociale des aînés. Étaient présents à cet événement des élus ou leurs représentants, des personnes de divers organismes d'aînés, des membres de la direction et des bénévoles de la CJR ainsi que les personnes impliquées dans l'élaboration de la formation.



Jean-Marc Duval

Attaché politique au bureau
du député Jonatan Julien

Judith Gagnon

Présidente de la Table de concertation
des personnes aînées de la Capitale-Nationale
(TCPACN) et présidente de l'Association
québécoise de défense des droits
des personnes retraitées et préretraitées
de la Capitale-Nationale (AQDR)

Marie-Pierre Boucher

Conseillère municipale
à la Ville de Québec,
responsable du
Développement social et
communautaire Aînés

Émilie Raymond

Professeure et chercheure
à l'Université Laval

Céline Bédard

Présidente de la Compagnie
des jeunes retraités (CJR)

**Jean-Guy Lebel et
Rachel Ruest**

Du comité Vieillessement
actif dans la dignité (VAD)
de la CJR

Nathalie Fleury

Directrice du bureau
du député Pierre Paul-Hus



Programmes et services du gouvernement du Québec pour les aînés

Un nouveau guide à l'intention des personnes aînées a récemment été publié par le Gouvernement du Québec [Programmes et services du gouvernement du Québec pour les aînés](#). On y trouve quantité de renseignements concernant des sujets d'intérêt commun, parmi lesquels :

- **La santé et les services sociaux**
(accès au dossier médical, Info-Santé et Info-Social 811);
- **L'aide à domicile** (aide financière, soutien à domicile);
- **L'habitation** (adaptation de domicile, allocation-logement);
- **Le transport**
(admissibilité, vignette de stationnement pour personnes handicapées);
- **La justice**
(mandat de protection, ressources pour les personnes aînées maltraitées);
- **Les crédits d'impôt**
(maintien à domicile des aînés, prolongation de carrière);
- **Les services gouvernementaux**
(Services Québec, Protecteur du citoyen, Secrétariat aux aînés);
- Les organismes communautaires dont la **FADOQ** et l'**Association québécoise des centres communautaires pour aînés**;
- De nombreuses références utiles telles que la **Chambre des notaires**, **Éducaloi**, le **Programme Pair**.



PEXELS - KAMPUS PRODUCTION

Les aînés dans les médias

Aînés LGBTQ+

[Une nouvelle « aile arc-en-ciel » dans un foyer de soins pour la communauté LGBTQ+](#)

Radio-Canada, 18 juin 2022

Un centre de soins de longue durée a inauguré samedi une aile de 25 lits réservée aux membres de la communauté LGBTQ+, non loin du quartier gai de Toronto.

Certains ne se sentent pas à l'aise de venir au centre de soins prolongés en raison de leur genre ou de leurs préférences, déplore-t-elle. Il est très important de faire en sorte que ce ne soit pas le cas et aussi d'encourager les membres de la communauté LGBTQ+ au sein de notre personnel.

COVID-19

[Le modèle japonais contre la COVID-19](#)

Pieuvre.ca, Agence Science-Presse, 10 juillet 2022

Oubliez le modèle suédois : l'un des vrais succès contre le coronavirus, il est au Japon. Le taux de décès est 12 fois moins élevé qu'aux États-Unis et l'un des plus bas parmi tous les pays riches – en dépit d'une population âgée. Le taux d'infection a aussi été l'un des plus bas, et son taux de vaccination (trois doses) est parmi les plus élevés. Quel est son secret ?



PEXELS - MARCELO CHAGAS

Démographie

[Bientôt 8 milliards d'humains sur une planète aux ressources limitées](#)

La Presse, Amélie Bottollier-Depois,
Agence Science Presse, 7 novembre 2022

Nous serons officiellement 8 milliards d'habitants sur Terre le 15 novembre, est-ce trop? Pas forcément, répondent les experts, qui alertent plutôt sur la surconsommation des ressources de la planète par la partie la plus riche de l'humanité.

De plus en plus vieux

Facteur clé de la croissance de la population, l'espérance de vie moyenne augmente : 72,8 ans en 2019, soit neuf années de plus qu'en 1990. Et l'ONU prévoit 77,2 ans en 2050.



PEXELS - MINIAN

Environnement

[Les seniors aussi se préoccupent de la planète](#)

La Conversation, Najoua Tahri, Jacques Igalens,
Ziad Malas, 2 juin 2022

Une étude menée dans une dizaine de pays montre que plus de la moitié des jeunes pensent que « l'humanité est condamnée » et reprochent leur inaction aux générations précédentes. En 2019, Greta Thunberg la militante activiste avait 16 ans lorsqu'elle a proclamé à l'ONU : « Si vous décidez de nous laisser tomber, je vous le dis : nous ne vous pardonnerons jamais. »

Elle s'adressait aux États mais aussi aux adultes qui dirigent le monde. L'expression « ok boomer » symbolise le fossé politique entre générations avec notamment des jeunes qui apparaissent souvent très critiques à l'égard de la gestion de leurs aînés et réagissent en adoptant des comportements plus respectueux de l'environnement.

Habitat

[Et si on adaptait nos villes pour les personnes âgées](#) Savoir. Media, Document audiovisuel, 2 novembre 2022

Viellir amène de nouveaux défis dans la façon d'habiter, de se déplacer ou de vivre dans son quartier. Beaucoup de milieux de vie ne sont pas adaptés pour les personnes âgées, ce qui en pousse plusieurs, après un certain âge, à quitter leur logement pour une résidence adaptée. Comment inverser la tendance ?

[L'urgence d'agir, c'est ici et maintenant en matière de logement](#)

Le Devoir, Céline Bellot, 14 novembre 2022

Il y a dix ans maintenant, nous devenions commissaires pour la Commission populaire sur le droit au logement organisée par le FRAPRU (Front d'action populaire en réaménagement urbain). Nous avons parcouru les différentes régions du Québec pour rencontrer diverses populations et entendre leurs témoignages sur les enjeux relatifs à la question du logement. Notre rapport, Urgence en la demeure, concluait notamment à la nécessité d'une action gouvernementale forte et ferme en faveur du logement social visant à protéger les plus vulnérables contre un marché du logement qui ne cessait de les exclure.

Initiatives locales

[De chez nous à chez vous pour les aînés.es](#)

Mon Limoilou, Élisabeth Jean-Allard, 17 août 2022

De chez nous à chez vous, chapeauté par le Patro Roc-Amadour, a pour mission de briser l'isolement social des aînés.es en HLM dans les trois secteurs de Limoilou. Le projet s'échelonne sur quatre ans. Une mission de taille, pour laquelle chaque geste compte.

De chez nous à chez vous dans Limoilou a été lancé par l'entremise de l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes aînées, un projet de l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés (IVPSA) de l'Université Laval.



Intergénérationnel

[Vivre dans une résidence pour aînés à 20 ans](#)

Radio-Canada, Raphaël Beaumont-Drouin,
20 novembre 2022

Jeanne et Alicia ont 20 et 21 ans. Elles étudient à l'Université Laval et, en échange d'une dizaine d'heures de bénévolat par semaine, elles sont logées et nourries dans une résidence privée pour aînés (RPA) de Québec.

Les deux étudiantes résident aux Jardins Saint-Sacrement, à Québec, depuis septembre dans le cadre d'un projet de cohabitation intergénérationnelle. Elles aiment bien l'expérience.

Longévité

[Les optimistes vivent-ils vraiment plus longtemps? Ce qu'en dit la science...](#)

La conversation, Fuschia Sirois, Professor in Social & Health Psychology, Durham University, 29 juin 2022

Un certain nombre d'études ont en effet suggéré que les optimistes jouissaient de niveaux de bien-être plus élevés, d'un meilleur sommeil, d'un stress moindre, d'une meilleure santé cardio-vasculaire et même d'un meilleur système immunitaire. Et maintenant, une publication tout juste parue a montré qu'être optimiste favoriserait également une vie plus longue et en meilleure santé.

[Quel pays a la population la plus âgée?](#)

MSN, Beatriz Rose, 5 novembre 2022

Baisse de la natalité, augmentation du nombre de divorces, de l'espérance de vie... Plusieurs facteurs causent des changements démographiques autour du monde, au point où de nombreux pays

observent un vieillissement général de leurs habitants. Voici les 20 pays avec la population la plus âgée, selon une étude réalisée par la Banque Mondiale en 2019.

Maltraitance

[Organisations communautaires – Un maillon essentiel pour la lutte contre la maltraitance envers les aînés](#)

La Presse, Jacques Brosseau, dir. gén. Carrefour Montrose et quatre autres signataires, 2 juillet 2022

Les conséquences de la maltraitance envers les aînés sont dévastatrices : isolement, perte de sommeil, anxiété, déclin rapide des capacités cognitives, passage à l'acte, etc. Ces situations sont graves, complexes et nécessitent des interventions urgentes et beaucoup de doigté.

Depuis plus de 30 ans, des organismes communautaires spécialisés dans la prévention, le repérage et l'intervention de toute première ligne sont sur le terrain à offrir des services de proximité complémentaires à ceux du réseau de la santé et des services sociaux.

Proche aidance

[Les proches aidants de plus en plus précaires financièrement](#)

Le Journal de Montréal, Hélène Schaff, 12 novembre 2022

Un million et demi de Québécois soutiennent un conjoint, un parent, un enfant ou un ami. Les femmes représentent 60% des aidantes naturelles et sont celles qui prodigent le plus d'heures.

« Il y a un enjeu possible de pauvreté, notamment pour les femmes qui ont déjà des salaires inférieurs et de moins bons régimes de retraite », souligne Diane-Gabrielle Tremblay, professeur à l'université TÉLUQ. Elle a participé à la dernière étude canadienne sur le sujet en 2015 qui démontre que les proches aidants perdent de nombreuses heures de travail et, dans 10% des cas, quittent même leur emploi. Il faut y ajouter des dépenses annuelles moyennes de 7 600 \$, d'après un rapport de l'Institut de recherche en politiques publiques.

Santé

[Pour une première ligne forte en santé](#)

Le Soleil, Jean-Luc Parenteau, 4 novembre 2022

Depuis quelques semaines, on constate que les urgences débordent avec des taux d'occupation dépassant les 150 % et parfois même 200 %. Pourtant, dans les mêmes articles, on nous dit que plus de 50 % des gens qui se présentent aux urgences n'ont pas d'affaire là et qu'ils auraient dû se présenter en première ligne. Mais c'est justement là où réside le problème : la première ligne est absente.

Santé psychologique

[Mieux comprendre nos aînés](#)

Le Journal de Montréal, Dre Christine Grou, 19 juin 2022

Nous avons souvent du mal à voir ce qui se passe dans la vie de nos aînés ou préférons parfois minimiser la situation, peut-être aussi parce que cela serait trop confrontant, ou trop douloureux. Les personnes âgées font face à une foule de changements, de deuils, de pertes et de bouleversements qui demeurent incompris ou largement sous-estimés de leur entourage. Riches en expériences et en savoir, les aînés sont trop rarement appréciés et reconnus à leur juste valeur, et c'est pourquoi je tenais à leur rendre hommage.

Sexualité

[Les personnes âgées ne sont pas asexuelles ou post-sexuelles !](#)

Le Soleil, Alexandra Perron, 11 novembre 2022

À 77 ans, le désir de faire des rencontres amoureuses, de se coller et de vivre une sexualité selon ses capacités existe encore. « Les personnes âgées ne sont pas asexuelles ou post-sexuelles ! » clame Louise Langevin, professeure à la Faculté de droit. Le sujet est tabou, fait frémir les familles et rend mal à l'aise le personnel soignant. Il devient aussi complexe quand la démence survient et affecte le consentement. Comment trouver l'équilibre entre les droits sexuels des aînés et leur protection ?

Vieillessement

[Vivre pleinement](#)

Le Devoir, Cahier spécial E, 12 et 13 novembre 2022

De toutes les tranches de la population, ce sont sans doute les personnes âgées qui ont le plus souffert lors de la pandémie de COVID-19. Isolement, mortalité plus élevée que dans les autres strates de la société et perte de pouvoir d'achat, alors que le retour à la normale (ou presque) s'accompagne d'une inflation galopante, et cela, sans que leurs revenus de retraite soient indexés. Malgré tout, certains voyants sont au vert. Les 65 ans et plus ont recommencé à voyager et ils sont également de plus en plus nombreux à reprendre le chemin du travail, pour pallier la pénurie de main-d'œuvre, certes, mais aussi pour éviter l'ennui et resocialiser. Ce cahier met en avant quelques-uns des enjeux concernant cette population dont la proportion ne cesse d'augmenter au Québec, comme dans la plupart des pays occidentaux.

Articles rencontrés dans ce cahier consacré aux aînés :

[La nouvelle longévité, une idée novatrice et porteuse de sens](#)

Foulques Delbar;

[Les inégalités financières minent les conditions de vie des aînés](#)

Jean Décary;

[Aînés et proches aidants - La FADOQ demande plus de soutien](#)

Caroline Rodgers;

[Mobilâiné, Encourager les déplacements des aînés](#)

Ambre Giovanni;

[Des produits naturels pour rester actif](#)

Isabelle Delorme;

[Renouer avec le voyage](#)

Mélanie Gagné.



PEXELS - DAVID BARES

Café-rencontre

Ça jase de nouveau

L'AQDR Québec a repris son activité café-rencontre interrompue par la COVID-19 pendant les deux dernières années. Le redémarrage des rencontres a eu lieu le jeudi 20 octobre dernier dans les locaux de l'AQDR; elles reprendront à partir du 12 janvier 2023.

Les rencontres se déroulent le jeudi aux deux semaines, de 9 h 30 à 11 h et l'intervenant en écoute active de l'AQDR Québec assure l'animation. Les participants reçoivent à l'avance une invitation par appel téléphonique de la part de notre chargée d'information. Au cours des entretiens qui visent à briser l'isolement, les participants sont amenés à s'exprimer pour partager leur ressenti face à des situations qui les préoccupent dans une ambiance conviviale tout en prenant le café et des grignotines.

Plusieurs des échanges ont porté sur les soins ou plus précisément sur la prise en charge des personnes âgées quand elles deviennent moins autonomes. Le besoin d'avoir une personne proche qui prend à

cœur nos préoccupations semble commun à un grand nombre des participants. «Ça prend quelqu'un qui te connaît bien pour aller chercher les vêtements dont tu as besoin», a déclaré une participante. Un autre sujet majeur des échanges a été celui du logement notamment le volet changement de résidence.

Plusieurs participants aimeraient vivre dans une résidence pour personnes âgées ayant un large éventail de services pour une meilleure qualité de vie. L'idéal c'est que cette résidence-là soit près de nos proches parce que c'est eux les aidants naturels.

Tentés de venir jaser avec nous? N'hésitez pas à nous téléphoner au 418 524-0437, poste 208, il nous fera plaisir de vous réserver une place.



[SADIKI KAMBALE
KYAVUMBA]
Intervenant
en écoute active

Souper spectacle « Le temps des Fêtes »

L'an dernier, le souper des fêtes auquel s'étaient inscrits un grand nombre de personnes a malencontreusement dû être annulé en raison d'une recrudescence de cas de COVID-19.

Cette année, nous avons repris le flambeau en conviant les membres, le 15 décembre dernier, à la salle Marie-Guyart du Centre le Montmartre où leur était proposée une activité des plus festives avec la participation de l'artiste conteuse Carole Légaré. Très impliquée dans la culture régionale et passionnée de la préservation du patrimoine culturel, madame Légaré fait revivre avec doigté certaines époques de l'histoire régionale.

Des photos de l'événement seront présentées dans le prochain numéro.



PEXELS - TIM DOUGLAS

Une alimentation qui adoucit le stress



[DR CAROL VACHON]

Physiologie, B.Sc. Biol.,
Consultant en nutrition,
Québec



Quand l'intestin va, tout va.
Que de malaises quand les tripes sont à l'envers !
Qualité des aliments et façon de manger peuvent réduire le stress...
à l'avantage de l'inspiration, du rendement au travail, d'une ménopause
plus sereine, etc., sur la qualité de vie quoi. Mais nous ne faisons pas
ce lien spontanément.

Ce que nous mangeons

Le cerveau gère les conséquences du stress. Il a un impérieux besoin des outils et matériaux appropriés. Il ne les trouvera pas dans les aliments dégénérés et raffinés habituellement promus dans les médias. Sucre et farine blancs ont beau apporter du glucose, le carburant obligatoire du cerveau, ce dernier ne peut bien l'utiliser sans les vitamines, minéraux et antioxydants perdus au raffinage.

Déficients en fibres, ces raffinages dérangent la digestion et intoxiquent l'organisme, cerveau inclus: maux de tête, « coups de barre », hypoglycémie, égarements émotifs, déséquilibres hormonaux, etc. Le grizzly est végétarien à 75% (National Geographic Society). Que deviendra notre équilibre à manger quantités de viandes, oeufs et produits laitiers, des aliments exempts des essentielles fibres alimentaires? Mais attention, aux changements alimentaires trop brusques.

Mangeriez-vous une pomme cuite cinq à six fois, traitée à l'acide fort, au solvant organique, etc.? C'est ce que subissent les huiles végétales raffinées... dont on fait la margarine après un ultime traitement chimique à la chaleur. Bonne la margarine?

On a fait un lien entre les tensions menstruelles et ces huiles commerciales raffinées. À remplacer vivement par des huiles pressées à froid.

Justement, les huiles végétales sont notre principale source de gras essentiels polyinsaturés nécessaires à notre cerveau et autres organes. Ces gras sont nécessaires à toutes nos fonctions, en particulier le métabolisme et l'équilibre hormonal. Mangeons qualité et biologique!



PEXELS - KAROLINA GRABOWSKA

Comment nous mangeons

Manger à la course peut coûter cher: sauver 15 minutes au dîner risque de se faire aux dépens de la digestion et de l'efficacité au travail. Et les crudités! Merveilleuses mais pas toujours si prises à la course et, de surcroît, froides. En hiver, mangez vos crudités tièdes, pas froides.

Nous digérons mieux en début de journée. Pour des déjeuners plus consistants, gardons nos intestins en forme en réduisant le souper de la veille. Selon les relevés, la plupart des accidents de chantier surviennent en fin d'avant-midi chez des travailleurs n'ayant pas ou peu déjeuné. De gros soupers tardifs pourront donc perturber la ménopause qui est sensible aux stress de toute nature.

Justement, entreprendriez-vous une deuxième journée de travail à 18 h? C'est pourtant ce que nous demandons à notre estomac en lui donnant son plus gros repas au souper, surtout si tardif: une digestion lourde perturbera la nuit et ajoutera du stress chaque jour. Moins reposé, nous collerons au lit le matin.

À l'inverse, le stress chamboule les heures de repas et la digestion. Il active les tentations pour les gâteries. Toutefois un corps bien nourri tolérera facilement ces dernières. Après tout, ces petites faveurs sont l'expression d'une forme d'amour que nous nous accordons pour compenser les stress de la vie.

Après plus de 20 ans à l'université (B.Sc., Ph.D., postdoctorat, médecine, nutrition), je vous invite à mes ATELIERS DE NUTRITION et style de vie que je donne au grand public depuis 35 ans:

<https://bonlait.com/cours.html>

418 650-0169.

vachoncarol@videotron.ca



Les fibres

Capsule santé tirée du *Recueil de capsules santé* produit dans le cadre du projet Du cœur à l'action pour les aînés du Québec, par Claire Dubé, infirmière licenciée et chargée de projet.

Selon les experts, la plupart des canadiens ingèrent moins de la moitié de la quantité quotidienne recommandée de fibres. Mais, il suffit d'apporter quelques petits changements à nos habitudes pour profiter de tous les bienfaits des fibres pour votre santé.

Chez les hommes et les femmes de plus de 50 ans, la quantité quotidienne recommandée est de 21 grammes.

Voici quelques bonnes sources de fibres

2 rôties de blé entier 4,0 g

15 ml (1 c. à table) de beurre d'arachides 1,0 g

250 ml (1 tasse) de chili avec haricots rouges 9,0 g

1 petite pomme de terre avec la pelure 3,0 g

1 petit muffin au son d'avoine 2,5 g

Il existe deux types de fibres

Les fibres solubles

Elles se dissolvent dans l'eau et pourraient aider à réduire le cholestérol et à régulariser la glycémie grâce à un ralentissement de la digestion du glucose des aliments. Le son d'avoine, les légumes et certains fruits en contiennent. Les légumineuses, comme les haricots secs, les pois et les lentilles, ainsi que les aliments riches en pectine, comme les pommes, les fraises et les agrumes.

Les fibres insolubles

Elles ne se dissolvent pas dans l'eau et peuvent aider à réduire la constipation et à assurer la santé de l'appareil digestif. Elles aident également à satisfaire l'appétit. On les retrouve dans le son de blé, la farine de blé entier, les noix, les légumes, les fruits et les légumineuses, telles que les fèves et les pois.

Aliments pauvres en fibres

Les aliments raffinés ont été traités pour en retirer la plus grande part de leurs fibres. La plupart des produits faits de farine blanche sont dits raffinés. On retrouve parmi ceux-ci, les beignes, les biscuits, les craquelins et le pain blanc. Parce qu'elle compte moins de fibres, une tranche de pain blanc, par exemple, ne soulagera pas la faim autant qu'une tranche de pain de blé entier.



Comment ajouter des fibres à votre alimentation

Grains

Lisez les étiquettes des aliments et choisissez des pains, des bagels et des pitas qui contiennent de 2 à 4 g de fibres par portion.

Commencez votre journée avec des céréales riches en fibres contenant 4 g de fibres par portion.

Utilisez des pâtes de blé entier ou du riz brun.

Légumes et fruits

Choisissez des légumes et des fruits entiers plutôt que des jus.

Ajoutez une petite salade ou une soupe de légumes à vos repas.

Apportez des légumes en bâtonnets et une trempette faible en matières grasses comme collation.

Ajoutez des petits fruits ou des fruits séchés à votre yogourt ou à vos céréales.

Légumineuses

Souvent mal aimées en raison des gaz qu'elles peuvent engendrer, les légumineuses gagnent à être apprivoisées en raison de leurs nombreuses qualités nutritionnelles. Il est possible de réduire cet inconfort en faisant tremper les légumineuses quelques heures avant la cuisson.

Ajoutez des lentilles rouges, des haricots secs ou des fèves de soya dans vos soupes, à vos plats en casserole ou à votre sauce à spaghetti.

Étalez de l'houmous sur une tranche de pain de blé ou de pain naan.

Variez les recettes : en salade, en trempette, en potage, etc.

N'oubliez pas de rincer les légumineuses en conserve.

Noix et graines

Ajoutez des graines de lin moulues dans vos céréales.

Mélangez des amandes, des graines de tournesol et des pignons (noix de pin) et prenez-en une poignée comme collation.

Ajoutez des noisettes ou de la noix de coco séchée dans la préparation de vos muffins.

Il peut être facile de consommer plus de fibres en faisant de petits changements dans notre alimentation, car il est réellement désagréable de se sentir ballonné.

Habitudes de vie

Comment éviter les ballonnements?

Évitez les aliments identifiés comme source d'inconfort.

Évitez de prendre des repas trop lourds.

Limitez les aliments permettant une entrée d'air par le système digestif : par exemple, les boissons gazeuses, la gomme à mâcher, les breuvages que l'on boit avec une paille.

Limitez les aliments frits qui peuvent être mal tolérés, dû à la teneur élevée en gras.

Mangez lentement, prenez le temps de bien mastiquer et savourez bien chaque bouchée.

Suggestions de repas avec des légumineuses

Soupe aux pois

Soupe minestrone

Fèves au lard

Chili con carne

Salade de légumineuses

Soupe aux légumes avec des lentilles rouges

Il existe de nombreux sites internet qui peuvent nous donner des idées pour cuisiner les légumineuses.

En voici quelques-uns :

[Recettes du Québec](#)

[Métro.ca](#)

[Coup de pouce](#)

[Allrecipes.gc.ca](#)

[Kraft Canada](#)

[SOS cuisine](#)

[Passion recettes](#)



OFFRES EXCLUSIVES AUX MEMBRES DE L'AQDR QUÉBEC

Économisez **150 \$** sur des lunettes de prescription. Visitez iris.ca/avantages et utilisez votre **code d'accès : AQDRNAT**

LES SAULES
418.871.4621

BEAUPORT
418.666.1800

VAL-BÉLAIR
418.843-3710

ST-ÉMILE
418.847.8885

HAUTE-VILLE
418.528.9721

SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES
418.878.0800

LE DIABÈTE ET LA SANTÉ DES YEUX

Le diabète est une maladie qui empêche votre organisme de fabriquer ou d'utiliser l'insuline et qui provoque une hausse des taux de sucre dans le flux sanguin. Il est surprenant de constater comment le diabète peut dévaster le corps humain. Les changements peuvent toucher le niveau d'énergie, le poids corporel ou la peau. Le diabète peut également être responsable de plusieurs problèmes visuels. Lorsqu'il est mal contrôlé, il y a un excès de sucre dans le sang qui épaissit et durcit les vaisseaux sanguins qui irriguent l'œil et qui ne peuvent plus accomplir leur travail adéquatement.

Les personnes atteintes de diabète ont souvent des cataractes à un âge plus jeune que les autres. Le glaucome est plus fréquent, et de 40 à 45 % des personnes atteintes de diabète subiront une rétinopathie diabétique (lésion du tissu dans la partie postérieure de l'œil appelée la rétine). Il s'agit de la cause de cécité la plus fréquente dans le cas des personnes de moins de 65 ans.

La rétine perçoit la lumière au moment où celle-ci pénètre dans l'œil et elle est essentielle à une bonne vision. En cas de rétinopathie diabétique, les vaisseaux qui irriguent et nourrissent la rétine ont été endommagés par un taux de glucose sanguin élevé. Les personnes atteintes de diabète qui ont également une pression artérielle élevée sont exposées à un risque beaucoup plus grand de rétinopathie diabétique parce que l'hypertension peut endommager la rétine.

[Trouver une boutique IRIS pour l'examen de la vue](#)

L'Observatoire québécois de la proche aide

Lancé lors de la Semaine nationale des personnes proches aidantes qui a eu lieu du 6 au 12 novembre dernier, le site Web est une vitrine publique et gratuite avec un accès en tout temps à des informations pertinentes, fiables et objectives en proche aide. Au fil des prochains mois, l'équipe y mettra à disposition tout un éventail de connaissances et de publications, produites par l'Observatoire et par ses collaborateurs, afin de favoriser la reconnaissance des personnes proches aidantes, stimuler l'action, éclairer la prise de décision et nourrir la recherche.

L'Observatoire québécois de la proche aide a été institué par la *Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes* et son développement correspond à une des 61 mesures du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes.

La mise en ligne du site Web fait partie des grandes réalisations visées par le Plan de développement stratégique de l'Observatoire.

Si vous souhaitez être informé.e des activités et des nouvelles de l'Observatoire, nous vous invitons à vous abonner à [l'infolettre](#).

L'équipe proche aide du MSSS

Nouvelle certification des résidences privées pour aînés

Nous invitons le lecteur à prendre connaissance du décret modifiant la certification des résidences privées pour aînés (RPA) adopté en août dernier. Signalons que le nouveau règlement oblige dorénavant les RPA de plus de 99 unités à se doter d'un comité de milieu de vie (CMV).

[Décret modifiant la certification des résidences privées pour aînés, 1574-22, 17 août 2022](#)

Gazette officielle du Québec, 31 août 2022, 154^e année, n° 35.

En guise de complément, lire le texte [Certification des RPA – Un grand pas vers la bienveillance](#) de Raoul Charbonneau, président de l'ACROQ, paru sur le site de l'Association des Comités de Résidents Officielle du Québec.

Curateur public du Québec

Entrée en vigueur d'une loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité

Depuis le 1^{er} novembre 2022, est entrée en vigueur la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité, qui introduit des changements concrets ainsi que des nouveautés.

Cette loi, qui s'inscrit dans les grandes tendances internationales, est importante parce qu'elle favorise l'autonomie des personnes inaptes et de celles vivant une difficulté. Elle leur permet d'exercer un maximum de droits et de prendre davantage de place dans les décisions qui les concernent. Au-delà de la simplification des régimes de protection, elle permet d'offrir une protection ou un accompagnement mieux adapté à la situation de chaque personne en plus de prévenir les abus et la maltraitance.

Soulignons que deux nouvelles mesures voient le jour, soit la [représentation temporaire](#) et la [mesure d'assistance](#). La première permet à une personne inapte, n'ayant pas besoin d'être représentée en tout temps, de faire désigner par le tribunal un représentant temporaire pour poser un acte précis en son nom (par exemple, renoncer à une succession), tout en maintenant l'exercice de ses autres droits. Une fois l'acte accompli, la représentation temporaire prend fin. La seconde mesure permet à une

personne qui vit une difficulté de choisir un ou deux assistants pour l'aider et la conseiller dans sa prise de décision, la gestion de ses biens et l'exercice de ses droits. Une fois reconnu officiellement par le [Curateur public du Québec](#), l'assistant pourra obtenir et transmettre des renseignements à divers ministères, organismes, entreprises de services (électricité, téléphonie, câblodistribution, etc.) et professionnels (médecins, pharmaciens, travailleurs sociaux, juristes, comptables professionnels agréés, etc.). Cette mesure permettra à la personne assistée de rester maître de ses décisions, mais d'obtenir un petit coup de pouce lorsqu'elle en ressent le besoin.

De nombreux partenaires se sont joints au Curateur public pour préparer la mise en œuvre de cette loi qui modernise le dispositif de protection des personnes.

Pour tout connaître des changements et nouveautés, visitez le curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/curateur/mieuxprotoger.html

Liens utiles

Page sur la loi [Québec.ca/mieuxprotoger](http://Quebec.ca/mieuxprotoger)
[Mesure d'assistance](#)

[Représentation temporaire](#)



[MARIANNA GAWRYSIAK]
Gérontopsychologue

L'humour et la vieillesse



« Mon mari est archéologue.
Plus je vieillis, plus je l'intéresse. »

AGATHA CHRISTIE

L'humour constituant une forme d'expression concourant au mieux-être de la personne, nous reproduisons ici une partie de l'article fort intéressant *L'humour et la vieillesse* de la gérontopsychologue réputée Marianna Gawrysiak qui a généreusement donné son accord à ce que nous puissions le faire paraître à l'intérieur de nos pages. Pour des raisons d'espace, nous avons dû retrancher plusieurs des sections de l'article mais nous sommes persuadés que la lecture de ce texte saura piquer votre curiosité pour aller consulter le document entier ainsi que les écrits de notre auteure sur le site Avantâge avant-age.ch/ de même que son plus récent livre [L'avancée en âge](#) tout juste sorti du four.

Dans un récent *Propos*, « [Vieillesse et créativité](#) », j'évoquais l'humour comme une des formes de créativité les plus riches et les plus mystérieuses, promettant d'y revenir ultérieurement.

Tous les psychothérapeutes savent bien que l'humour est, à tout âge, un précieux auxiliaire dans le processus thérapeutique (si vous avez un thérapeute qui ne rit jamais, changez-en immédiatement!) et que le rire d'un patient est presque toujours un signe d'amélioration de son état. Dans ma pratique de gérontopsychologue, il arrive toujours un moment, lorsque la relation avec mon patient a pris une tournure favorable, où je me permets de lui lancer une plaisanterie; s'il se montre sensible à ce trait d'humour et s'il en rit, cela me confirme que nous sommes sur la bonne voie. Dès lors, l'humour et le rire seront des composantes importantes de la thérapie ou de l'accompagnement, en même temps qu'ils donneront un tour presque amical à notre relation.

« La plus perdue de toutes les journées est celle où l'on n'a pas ri. »

CHAMFORT (1741-1794)

L'avancée en âge vue à travers le prisme de l'humour

Rien ne me touche autant que ces vieillards qui, se penchant sur leur vieillesse, mettent tout leur humour, leur ironie, leur capacité d'autodérision, leur finesse d'esprit pour en parler. Comme tout le monde, ils connaissent les petits et grands bobos de l'âge, les raideurs et les rouillures du corps, les délabrements de la carcasse, les décrépitudes des années. Mais, au lieu de pleurer sur ces outrages du temps, de se lamenter ou de grincer des dents (qui leur restent), leur sens de l'humour les porte à en rire gentiment, à les tourner doucement en dérision, à s'en moquer avec cette délicatesse que l'on réserve aux choses qui, à force d'être présentes dans notre décor quotidien, finissent par faire un peu partie de nous...



Jean Piat

Je voudrais citer quatre de ces personnages qui m'ont touchée par la manière dont ils ont parlé de leur vieillesse. Je commencerai par un comédien célèbre, sociétaire de la Comédie Française. À l'âge de 87 ans, Jean Piat (1924-2018) jouait encore sur scène dans une pièce de Françoise Dorin, sa compagne : *Vous avez quel âge ?* À la même époque, il a accordé un entretien dans lequel il nous parlait de la vieillesse. L'humour avec lequel il le faisait était d'autant plus remarquable que c'était de l'improvisation !

« La vieillesse, de mon point de vue, c'est l'art d'accommoder les restes. C'est comme en cuisine, quelquefois il vous reste des choses, vous les accommodez de façon très intelligente, et c'est très bon; le repas du soir se révèle aussi bon que le repas de midi. J'ai des problèmes de marche à l'heure actuelle. J'ai un ami médecin qui m'a dit, Jean, ce qui compte, c'est de faire en sorte que ça ne s'aggrave pas. Donc de faire toujours un peu de vélo d'appartement, de faire de la piscine, pour essayer de garder ce qui reste... C'est aussi important de soigner le moral que de soigner le physique. Le rire est une thérapie, il ne faut pas le négliger! Le rire permet de prendre de la distance. Bien sûr, vieillir c'est emmerdant, mais quand on sait vraiment que c'est ça ou la mort, on trouve ça épatant! C'est d'ailleurs la dernière phrase de la pièce. Lorsque l'on fait ce qu'on aime, le mot retraite n'a pas de signification. »



Philippe Noiret

Ma deuxième personnalité est également un comédien. Il a joué dans plus de 150 films, parmi lesquels *Le vieux fusil*, *Les Ripoux*, *Cinéma Paradiso*. Dans un texte ébouriffant par ses trouvailles, ses clins d'œil, son ironie, son humour, Philippe Noiret (1930-2006) s'amuse à s'étonner de vieillir.

« Il me semble qu'ils fabriquent des escaliers plus durs qu'autrefois. Les marches sont plus hautes, il y en a davantage. En tout cas, il est plus difficile de monter deux marches à la fois. Aujourd'hui, je ne peux en prendre qu'une seule.

À noter aussi les petits caractères d'imprimerie qu'ils utilisent maintenant. Les journaux s'éloignent de plus en plus de moi quand je les lis : je dois loucher pour y parvenir. L'autre jour, il m'a presque fallu sortir de la cabine téléphonique pour lire les chiffres inscrits sur les fentes à sous.

Il est ridicule de suggérer qu'une personne de mon âge a besoin de lunettes, mais la seule autre façon pour moi de savoir les nouvelles est de me les faire lire à haute voix – ce qui ne me satisfait guère car, de nos jours, les gens parlent si bas que je ne les entends pas très bien.

Tout est plus éloigné. La distance de ma maison à la gare a doublé, et ils ont ajouté une colline que je n'avais jamais remarquée avant. En outre, les trains partent plus tôt. J'ai perdu l'habitude de courir pour les attraper, étant donné qu'ils démarrent un peu plus tôt quand j'arrive.

Ils ne prennent pas non plus la même étoffe pour les costumes. Tous mes costumes ont tendance à rétrécir, surtout à la taille.

Leurs lacets de chaussures aussi sont plus difficiles à atteindre.

Le temps même change. Il fait plus froid l'hiver, les étés sont plus chauds. Je voyagerais si cela n'était pas aussi loin. La neige est plus lourde quand j'essaie de la déblayer. Les courants sont plus forts. Cela doit venir de la façon dont ils fabriquent les fenêtres aujourd'hui.

Les gens sont plus jeunes qu'ils n'étaient quand j'avais leur âge. Je suis allé récemment à une réunion d'anciens de mon université, et j'étais choqué de voir quels bébés ils admettent comme étudiants. Il faut reconnaître qu'ils ont l'air plus poli que nous ne l'étions; plusieurs d'entre eux m'ont appelé "Monsieur"; il y en a un qui s'est offert à m'aider pour traverser la rue.

Phénomène parallèle : les gens de mon âge sont plus vieux que moi. Je me rends bien compte que ma génération approche de ce que l'on est convenu d'appeler un certain âge, mais est-ce une raison pour que mes camarades de classe avancent en trébuchant dans un état de sénilité avancée. Au bar de l'université, ce soir-là, j'ai rencontré un camarade. Il avait tellement changé qu'il ne m'a pas reconnu !»



Bernard Pivot

Mon troisième invité a fait les beaux soirs de l'émission *Apostrophes*, de 1975 à 1990. Il a consacré sa vie et sa carrière aux livres, à la lecture et à l'orthographe, entre autres... C'est avec une verve étourdissante que, dans *Les mots de ma vie*, Le Livre de poche (2013), Bernard Pivot (né en 1935) nous dit ce que c'est, pour lui, que vieillir.

« Vieillir, c'est chiant. J'aurais pu dire : vieillir, c'est désolant, c'est insupportable, c'est douloureux, c'est horrible, c'est déprimant, c'est mortel. Mais j'ai préféré "chiant" parce que c'est un adjectif vigoureux qui ne fait pas triste. Vieillir, c'est chiant parce qu'on ne sait pas quand ça a commencé et l'on sait encore moins quand ça finira. Non, ce n'est pas vrai qu'on vieillit dès notre naissance. On a été longtemps si frais, si jeune, si appétissant. On était bien dans sa peau. On se sentait conquérant. Invulnérable. La vie devant soi. Même à cinquante ans, c'était encore très bien. Même à soixante. Si, si, je vous assure, j'étais encore plein de muscles, de projets, de désirs, de flamme. Je le suis toujours, mais voilà, entre-temps – mais quand – j'ai vu dans le regard des jeunes, des hommes et des femmes dans la force de l'âge qu'ils ne me considéraient plus comme un des leurs, même apparenté, même à la marge. J'ai lu dans leurs yeux qu'ils n'auraient plus jamais d'indulgence à mon égard. Qu'ils seraient polis, déférents, louangeurs, mais impitoyables. Sans m'en rendre compte, j'étais entré dans l'apartheid de l'âge.

J'aimerais mourir, rêveur, dans un fauteuil en écoutant soit l'adagio du Concerto n° 23 en la majeur de Mozart, soit, du même, l'andante de son Concerto n° 21 en ut majeur, musiques au bout desquelles se révéleront à mes yeux pas même étonnés les paysages sublimes de l'au-delà. Mais Mozart et moi ne sommes pas pressés. Nous allons prendre notre temps. Avec l'âge, le temps passe soit trop vite, soit trop lentement. Nous ignorons à combien se monte encore notre capital. En années ? En mois ? En jours ? Non, il ne faut pas considérer le temps qui nous reste comme un capital. Mais comme un usufruit dont, tant que nous en sommes capables, il faut jouir sans modération. Après nous, le déluge ? Non, Mozart ! »



Benoîte Groult

Ma dernière invitée est une journaliste, romancière et militante féministe. Elle a eu son heure de gloire, dans les années septante et huitante, avec quelques romans « écrits à quatre mains » avec sa sœur, Flora Groult (décédée de la maladie d'Alzheimer). Dans un ouvrage autobiographique écrit à l'âge de 86 ans, Benoîte Groult (1920-2016) consacre quelques pages très drôles à la vieillesse.

« Le problème, c'est que pour écrire valablement sur la vieillesse, il faut être entré en vieillesse. On ne saurait traiter du sujet que suffisamment âgé... D'un autre côté, on n'est capable d'en parler que si toute jeunesse n'est pas morte en soi.

Assise, j'ai soixante ans. Debout, je me tasse un peu, d'accord, mais ma démarche reste alerte. Je suis insoupçonnable sur terrain plat. C'est en descendant un escalier que je deviens septuagénaire. Je le descends avec ma tête car je ne fais plus confiance à mes jambes. Ces quelques dixièmes de seconde d'hésitation, avant chaque étape d'un mouvement instinctif, qu'il faut désormais décomposer, dénonce l'atteinte irrémédiable.

Chez moi, ce sont les amortisseurs qui ont flanché les premiers. Je n'ai plus que des bouts de bois dans les jambes, sans lubrifiant ni ressorts. Le bois est bon, la densimétrie le prouve. L'ennui, c'est que les articulations n'articulent plus. Et comme les pieds ne sont pas des pneus, je roule sur les jantes. Et quand la route est pentue, je ressemble à ces petits jouets en bois articulés qui descendent un plan incliné avec des mouvements saccadés. Mon Dieu ! La souplesse ! Je n'avais jamais considéré la souplesse comme un bien inestimable. Toutes les priorités se modifient. C'est aussi une découverte que l'on fait car, contrairement à une opinion répandue, la vieillesse est l'âge des découvertes. »

La Touche étoile, Grasset, 2006

Ma conclusion

Moi-même m'approchant allègrement de la soixantaine, je m'applique aussi souvent que je peux à mettre en pratique les vertus de l'humour. J'ai commencé, il y a quelque temps, à mémoriser un certain nombre de « blagues », quelques histoires drôles ayant pour sujet la vieillesse. C'est un exercice que je vous recommande : il entraînera votre mémoire en même temps qu'il détendra l'atmosphère de vos soirées, quand il ne vous incitera pas à des réflexions pleines de sagesse... Mémoriser deux à trois blagues par semaine, c'est la posologie que je recommande. Cela vous fera tout de même un stock de cent à cent cinquante histoires drôles au bout de l'année ! Pourquoi ne pas commencer par les trois historiettes suivantes :

Deux petites vieilles toutes ridées discutent :

- Tu te souviens, quand nous étions jeunes, nous voulions ressembler à Brigitte Bardot...
- Oui, je me rappelle...
- Eh ben, maintenant ça y est !

Une actrice très âgée habite un appartement au 8^e étage sans ascenseur. Un ami lui rend une petite visite :

- Comment faites-vous pour habiter si haut ?
- Je sais, mais que voulez-vous, mon cher, c'est la seule façon à mon âge de faire battre le cœur des hommes qui viennent me voir !

A vingt ans, j'avais la peau lisse et une robe plissée ; à présent, j'ai une robe lisse et la peau plissée !



[RAOUL CHARBONNEAU]

Coordonnateur
Accueil-Ukraine-RPA

Accueil-Ukraine-RPA

Ce texte a été rédigé l'été dernier.

Un projet d'aide au peuple ukrainien par les aînés vivant en RPA

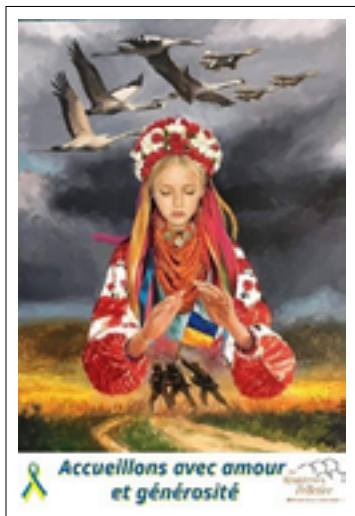
L'invasion de l'Ukraine par la Russie déclenchée le 24 février dernier ne laisse personne indifférent. Les images terrifiantes de cette guerre qui nous semble injustifiée appellent chacun de nous à intervenir pour venir en aide au peuple ukrainien dont on applaudit la résistance. Au niveau gouvernemental, des sanctions ont notamment été prises pour tenter de contrer l'offensive, mais à notre niveau, que pouvons-nous faire ?

Lors d'une rencontre fortuite avec un des propriétaires des Terrasses de la Fonderie où j'habite, je lui ai demandé son avis à l'effet d'héberger une famille ukrainienne à l'intérieur de nos murs. Sa réponse spontanée et enthousiaste m'a encouragé à réaliser ce projet. Il n'en fallait pas plus pour me stimuler à étendre l'idée à l'ensemble des RPA du Québec.

Après avoir confirmé auprès du MSSS qu'il était possible pour une RPA d'accueillir des réfugiés comme une famille ukrainienne avec de jeunes enfants, j'ai fondé une association pour venir en

aide au peuple ukrainien, tout en interpellant les résidences privées pour aînés (RPA) : le projet *Accueil-Ukraine-RPA* venait de voir le jour. Parallèlement, j'ai travaillé sur le projet d'accueillir des réfugiés dans notre grande famille des Terrasses de la Fonderie.

Nos propriétaires se sont engagés à héberger, gratuitement, non pas une, mais deux familles ukrainiennes pour une durée d'un an, en leur fournissant les dîners et les soupers. Notre comité des résidents a unanimement accepté d'organiser une levée de fonds pour ces deux familles. Les résidents des Terrasses de la Fonderie ont répondu avec bienveillance et générosité. Nous avons recueilli plus de 12 000 \$ en dons. Plusieurs résidents ont participé à l'effort collectif en offrant de leur temps pour préparer les deux appartements réservés à nos amis ukrainiens. La collecte nous a permis de meubler les deux appartements sachant qu'ils arriveront avec peu d'effets personnels. Plusieurs marchands de Drummondville ont aussi participé à cet effort d'accueil, que ce soit par des bons d'achat ou par des dons. Nous réservons une partie de la somme en vue de la rentrée scolaire et de



la saison hivernale. Il va sans dire qu'il règne au sein de notre résidence d'aînés, un climat de fraternité où on attend fébrilement l'arrivée de ces gens affectés par la guerre.

Actuellement, je suis en contact avec nos deux familles qui attendent en Pologne de terminer les formalités d'immigration dont, notamment, la réception de visas. J'ai fait appel au député de Drummond, monsieur Martin Champoux, afin qu'il nous informe pertinemment de l'état du dossier. Son équipe et lui se sont assurés de faire les démarches adéquates pour compléter les formalités d'immigration.



Nous recevons une maman avec son fils de 13 ans, amateur de hockey ainsi qu'une maman avec ses deux fils.

Voici Lyuba et son fils Bodgan un sportif ambitieux vise à performer au hockey.

La deuxième famille, dont le père Artem est resté en Ukraine pour défendre son pays, comprend deux garçons : Rodion, 9 ans et son frère Taras, 13 ans. Ils sont accompagnés sur la photo de leur mère, Olga.



Plusieurs familles ukrainiennes vivent actuellement à Drummondville et leur communauté participe généreusement à l'intégration de nouveaux arrivants : ils seront plus de 40 familles d'ici peu. Ceux qui sont arrivés dans notre ville, il y a deux ans

environ, parlent le français et nous servent d'interprètes. L'un d'eux, nous a même donné une formation de base en ukrainien, ce qui nous a permis d'apprendre la prononciation d'une vingtaine de mots. Nous avons aussi à notre disposition, une salle qu'on utilise pour les cours de français et le Centre de services scolaire des Chênes nous a prêté un tableau pour la période de l'été. Une

dizaine d'Ukrainiens et Ukrainiennes participent à ces cours donnés deux fois par semaine par une personne bénévole d'origine québécoise.

Le projet *Accueil-Ukraine-RPA* vise à ce que l'ensemble des RPA participent à ce mouvement de solidarité en contribuant par l'une ou l'autre de ces façons : soit en procurant de l'hébergement à l'intérieur de leur résidence à des familles ukrainiennes qui arrivent au Québec, soit en contribuant financièrement au fonds d'aide du Conseil des Ukrainiens-Canadiens, soit en suscitant et favorisant des activités bénéfiques auprès des résidents comme, par exemple, une collecte volontaire.

Si le projet d'hébergement d'une famille ukrainienne à l'intérieur des murs de votre RPA vous intéresse ou encore si vous désirez y organiser une activité de levée de fonds, nous nous ferons un plaisir de vous assister dans vos démarches. Soulignons que certaines RPA familiales de la région de Québec ont déjà manifesté leur intérêt à héberger des réfugiés ukrainiens, en se joignant au projet *Accueil-Ukraine-RPA*.

Par ailleurs, il est aussi possible de pouvoir contribuer de façon personnelle en faisant parvenir un don par virement Interac au fonds d'aide du Conseil des Ukrainiens-Canadiens comme il est indiqué sur le site Internet. On utilise alors le courriel : coordonnateur@accueil-ukraine-rpa.ca et l'abréviation QC en guise de réponse à la question de sécurité.

On peut trouver toutes les informations sur le site :

Accueil-Ukraine-RPA

Raoul Charbonneau :

coordonnateur@accueil-ukraine-rpa.ca

514 993-3478

NDLR : Les familles sont arrivées le 30 juillet 2022 et ont été chaleureusement accueillies par les résidents. Les interactions, nombreuses et enrichissantes, font en sorte que chacun apprécie la présence de l'autre. L'aventure se poursuit au plus grand plaisir de tous.





[ANTOINE McNICOLL]

Coordonnateur de
la Table de concertation
des personnes âgées
de la Capitale-Nationale

L'éducation des aînés

Le niveau d'éducation des aînés : un signe d'évolution

Pour l'étudiant universitaire que je suis, l'éducation représente une valeur primordiale et un vecteur d'émancipation personnelle. Particulièrement intéressé par l'évolution du niveau d'éducation au Québec, je souhaitais pouvoir en faire l'examen en regard du développement spectaculaire de la société québécoise observé depuis les années 1960. J'ai ainsi été amené à explorer plus à fond le niveau d'éducation des personnes âgées.

J'ai rapidement pu constater, toutefois, la difficulté d'en établir l'exactitude car il n'existe aucune donnée permettant de cibler spécifiquement les aînés de la région de Québec. Les données du recensement de 2016 ne permettent que de compiler ensemble deux groupes fort distincts : soit les aînés de 65 ans et plus et les étudiants de 15 à 24 ans¹. Des données sont disponibles pour ces groupes à l'échelle de la province mais pour la région métropolitaine de Québec, la ventilation n'a pas été effectuée. Néanmoins, le recensement fournit un indice qui permet de tirer certaines déductions sur la situation. En effet, on y mentionne que le nombre de personnes de 65 ans et plus de la région métropolitaine de Québec est de 153 670.

Bien qu'on ne puisse départager le groupe des jeunes de celui des aînés, les statistiques de l'INSPQ font état d'une progression des diplômés universitaires aînés québécois, passant en effet de 8 % en 2003 à 15 % en 2014². En appliquant cette proportion similaire de 15 % à la population âgée de la région de Québec, établie à 153 670, on peut estimer qu'au moment du recensement de 2016, environ 23 050 aînés possédaient un diplôme universitaire. Même s'ils sont hypothétiques, ces chiffres peuvent sans aucun doute nous donner une approximation assez réaliste de la proportion d'aînés ayant un diplôme universitaire dans la région de Québec. Par ailleurs selon un bulletin de l'Institut de la statistique du Québec, pour l'ensemble de la population québécoise âgée entre 25 et 64 ans en 2016, soit 4 405 985 individus, nous observons que la proportion des diplômés universitaires est de 25,5 %, soit 1 163 000 individus³.

On peut voir que la proportion d'aînés québécois qui détient un diplôme se situe largement sous la moyenne établie par la population générale

1. STATISTIQUE CANADA, *Profil de recensement, recensement de 2016* (en ligne), Gouvernement du Canada, 2016, (Page consultée le 27 juillet 2021).
2. AUBÉ, D. et SOUFFEZ, K., (2016). (Page consultée le 12 avril 2021). « [Le vieillissement au Québec](#) », Institut national de santé publique du Québec, [en ligne].
3. INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, [Les titulaires d'un grade universitaire au Québec portrait sommaire tiré du recensement de 2016](#), Gouvernement du Québec, 2018, p. 1.

(15 % contre 25,5 %). Cette situation s'explique principalement en raison du contexte socioéconomique qui prévalait à l'époque de la Révolution tranquille avant que ne s'amorce le « virage universitaire » qu'on peut situer à l'intérieur de la période transitoire s'inscrivant entre les Trente glorieuses (1945-1975) et la période contemporaine (1975-). Même si plusieurs familles n'ont pas eu accès à l'éducation supérieure, il est certain que l'amélioration de la situation économique et la réforme de l'éducation supérieure ont grandement favorisé l'accès universitaire aux baby-boomers – phénomène qui s'est accentué avec les générations X et Y –. Rappelons que pendant la période des Trente Glorieuses, il était tout à fait possible de pouvoir gagner sa vie aisément en étant un travailleur manuel ou en détenant un diplôme de secondaire. Il faut mentionner toutefois que l'accessibilité à l'éducation supérieure a eu comme conséquence l'élévation du niveau de diplomation requis : du diplôme de secondaire, on en est venu au diplôme professionnel qualifié puis au baccalauréat. De nos jours, pour de nombreux domaines d'emploi, le diplôme de maîtrise ou de doctorat en devient même l'exigence de base.

Avec la mise sur pied de l'université du troisième âge, il y a quelques années, les aînés peuvent désormais satisfaire, à coût abordable, leur soif de connaissances et de participation à la vie sociale. En effet, plusieurs institutions présentent une offre de cours et de formations, sans examens, leur étant destinée. L'éducation supérieure n'est plus seulement qu'une option réservée aux « jeunes » mais une ouverture sur l'apprentissage continu.



PEXELS - COTTONBRO STUDIO

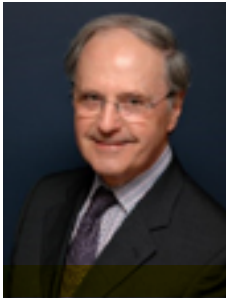
Même si plusieurs familles n'ont pas eu accès à l'éducation supérieure, il est certain que l'amélioration de la situation économique et la réforme de l'éducation supérieure ont grandement favorisé l'accès universitaire aux baby-boomers.

Conclusion

Les statistiques sur le niveau d'éducation des aînés révèlent le bond prodigieux effectué depuis la Révolution tranquille alors que plusieurs d'entre eux se trouvaient dans leur prime jeunesse. Bien qu'il soit encore inférieur à la moyenne actuelle, force est de constater que le niveau s'est nettement amélioré. À titre comparatif, on peut se permettre de souligner ici que le taux de fréquentation pour les étudiants de 20 à 24 ans en 1960, n'était que de 4% alors qu'il s'élève aujourd'hui à 20%⁴.

J'aimerais terminer sur une note qui me semble importante pour l'avoir constaté auprès de bien des personnes aînées : malgré que la hausse du niveau d'éducation s'avère souhaitable pour l'émancipation individuelle et sociale, il ne reflète aucunement l'intelligence d'un individu ou de sa curiosité intellectuelle.

4. DUFOUR, Andrée (Mise en ligne le 12 avril 2018), (Page consultée le 31 mai 2021), Tiré de l'article « Quebec's Education Revolution », Canada's History Archive dans *The Beaver* August|September 2003, p.6, « [La révolution de l'éducation au Québec](#) » dans SOCIÉTÉ D'HISTOIRE CANADA, [en ligne].



[PIERRE LOISELLE]
Associé eudiste

NOTE BIOGRAPHIQUE

Pierre Loisel a fait carrière dans la fonction publique québécoise : ministère des Relations internationales; le Protocole; Délégation générale du Québec à Londres; Conseil supérieur de l'Éducation, Secrétaire du Comité catholique; ministère de l'Éducation, Direction de l'enseignement catholique.

Aujourd'hui retraité, il est Associé eudiste et engagé dans son milieu de vie et dans l'Église.

Quand je serai grand je serai un enfant

Certains médias présentent des messages qui influencent notre perception de l'âge avancé, notamment ceux qui décrivent cette étape de la vie comme un « âge d'or ». Personne n'est dupe de l'ambiguïté de ce concept, surtout lorsqu'il fait miroiter cette étape comme un moment unique et exceptionnel de la vie. Adieu les corvées, les obligations, les horaires et les tracas lorsque tous les efforts sont déployés pour attirer le plus grand nombre de clients, qui soi-disant « le méritent bien », dans les paradis du tout inclus avec le bonheur et les services garantis à la carte !

« *Si j'avais su, je serais venu avant* », entend-on dans une capsule publicitaire vantant les mérites de la vie en résidence pour personnes âgées. « *Et que faisiez-vous avant d'y venir ?* » pourrait-on lui répondre, comme si tout ce qui a précédé n'était pas à la hauteur d'une vie de qualité dont chacune des étapes mérite d'être reçue et vécue comme un précieux cadeau.

Si la valeur de l'or est utilisée pour décrire combien une étape de vie est précieuse, unique, satisfaisante et bénéfique, ne peut-on pas dire que la référence s'applique à la vie tout entière ?

En admettant d'emblée que la vie humaine n'a rien d'un long fleuve tranquille, qui ne peut dire qu'elle n'ait pas été, ça ou là ponctuée de moments de grands bonheurs ? Qu'elle n'ait pas été enrichie de projets qui ont permis de mettre en valeur des talents, voire de découvrir, ou redécouvrir des aptitudes latentes ou insoupçonnées ? Qu'elle n'ait pas produit des résultats significatifs dans les couples, les familles,

dans les milieux de travail, dans la société par divers engagements sociaux, politiques ou communautaires ? Qu'elle n'ait pas été le véhicule par lequel une personne a construit jour après jour, année après année, celle qui cause sa fierté et qui lui permet de poursuivre le voyage dont elle a le privilège d'être gratifiée comme personne



PEXELS - OLEKSANDR PIDVALNYI

humaine ? Après tout, la responsabilité de réussir le parcours de sa vie n'incombe-t-elle pas à chaque personne indépendamment des aléas de la vie ou des lieux de sa résidence ? La vie n'est-elle pas une perpétuelle recherche de bonheur ?

Personne n'est « vieux » ou « vieille » dans la perspective où vieillir correspond à un état statique, à un achèvement.

Rien à voir surtout avec un terminus ! Ce concept ne convient tout simplement pas à la dignité de la personne humaine. Si le terme qualifie correctement un vieux vin, un vieux souvenir ou une vieille histoire, c'est justement parce qu'il réfère à la notion de quelque chose de passé. Or, la personne humaine est toujours en croissance, en perfectionnement, en développement de sa sagesse, de sa sérénité et de sa capacité d'évoluer. C'est pourquoi je préfère dire que « nous avançons en âge ».

En empruntant une expression utilisée dans le monde anglophone, les personnes qui avancent en âge sont des *works in progress*. Oui, des êtres qui avancent, qui progressent, qui prennent la place qui leur revient dans le monde en vue d'y imprimer une trace indélébile de leur passage. Ce sillage mérite d'être entretenu, enrichi, irrigué afin que ce qui y a été semé pendant de nombreuses années s'épanouisse en un arbre florissant qui embellit la forêt de l'humanité.

Aucun voyage n'est réussi sans le support d'une carte routière. Aujourd'hui, on utilise un GPS pour guider les voyageurs à bon port. Ainsi, les boussoles qui assurent la direction de la vie sont les valeurs choisies pour que le trajet se déroule à la hauteur des attentes de chacune et chacun. Parmi elles, deux me semblent particulièrement pertinentes lorsque la fatigue, voire le poids des ans, risquent de modérer l'enthousiasme à la dernière étape de la vie. Paradoxalement, c'est dans les valeurs généralement attribuées à l'enfance que

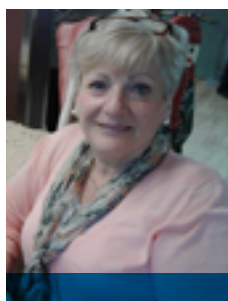
se retrouvent celles qui répondent le mieux aux attentes des personnes qui avancent en âge : l'émerveillement et la confiance.

Qui n'a pas déjà entendu rire un enfant à chaque nouveau pas qu'il réussit à accomplir, ou préférer jouer avec un emballage avant même d'ouvrir le cadeau qui lui est offert ? Or, l'émerveillement devant ce qui est beau dans la vie quotidienne, ne serait-ce qu'un lever ou un coucher de soleil, un geste d'amitié, une bonne nouvelle reçue d'un ami, et tant d'autres gestes qu'il suffit d'apprendre à voir, ne sont-ils pas autant d'antidotes aux poisons de l'indifférence, au désabusement, au lâcher prise et à l'amertume auxquels il est facile de succomber ?

Il faut avoir été témoin d'un enfant qui s'élance subitement d'un palier d'escalier en criant « attrape-moi » pour comprendre que l'enfance est réellement une période où la confiance en l'autre est absolue. Que dire, donc, de celle qui marque le terme des années cumulées quand surgit la question du grand saut dans ce qui vient après ? Certaines personnes répondent qu'il n'y a rien. D'autres, s'attendent à un passage dans une autre vie. De nombreux courants philosophiques ou traditions religieuses présentent diverses réponses, ou du moins invitent à un approfondissement d'une question aussi essentielle.

La proposition d'une cinquième saison faisant suite au temps présent est bien présente dans la tradition chrétienne. L'évangéliste saint Jean la résume de la façon suivante. « Il essuiera toute larme de leurs yeux : de mort, il n'y en aura plus ; de pleur, de cri et de peine, il n'y en aura plus, car l'ancien monde s'en est allé. » (Apo 21, 4). Dans cette perspective, après avoir accompli le grand voyage, les croyants sont prêts à sauter dans les bras accueillants d'un Père pour une éternité de vie et de lumière.

Que l'on adhère ou non à cette proposition s'avère une question de choix personnel. Néanmoins, la question exige une réponse. Avancer en âge, c'est aussi avancer vers un destin, inévitable celui-là.



[MANON ALARIE]

Vieillir aujourd'hui

Quand je me compare à mes grands-parents et arrière-grands-parents, je suis très contente de vieillir à notre époque.

Je n'ai pas à me justifier pour quoi que ce soit, j'ai pu le faire plus jeune.

Je n'ai pas à tolérer l'intolérable parce qu'il fallait travailler pour payer l'hypothèque.

Je suis en santé : je marche environ 45 minutes, six fois semaine. La société nous encourage, nous les seniors, à nous garder en forme. Les femmes sont belles, les hommes sont beaux.

Je fais du ski de fond l'hiver pendant la semaine, je trouve l'endroit plus tranquille et il n'y a pas de familles avec des enfants comme la fin de semaine. Il y a plein de gens comme moi.

Je dis ce que je pense, diplomatiquement, bien sûr, mais je le dis.

J'ai encore l'âme rebelle, je veux changer le monde, j'ai le privilège d'avoir la planète à conquérir.

Enfin, je ne suis pas vieille, mais âgée, j'ai l'impression d'avoir encore quinze ans.

Nous vous rappelons que votre texte pourrait être publié dans le prochain numéro. Notre comité de lecture se fait toujours un plaisir de découvrir les mots que lui font parvenir nos lecteurs. Cette fois, nous vous présentons l'écrit de Manon Alarie qui dévoile quelques aspects bénéfiques du vieillissement.



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