

Entr-Aînés

7^E ÉDITION
OCTOBRE 2025

L'infolettre des organismes membres de la Table des aînés de Gatineau



Le  **Grand**
rendez-vous
des **Aînés**

42 kiosques
Un record !!



Le 2 octobre 2025

De 10h00 à 14h00

Au 89 rue Jean-René-Monette

Comité de vie de quartier du Vieux-Gatineau (CVQ)



OUVERT À TOUS !

La **FADOQ** et l'**ARO** auront des kiosques extérieurs afin de permettre
aux participants de se familiariser avec le **Parc-cours santé** dans
le parc Lavictoire, en face du CVQ-VG.

Plus d'information en page 2.

La TAG - Engagée dans l'action

LE GRAND RENDEZ-VOUS DES ÂÎNÉS EST À NOS PORTES !

Venez nous voir le jeudi 2 octobre de 10h à 14h.

Le **Grand rendez-vous des aînés** est de plus en plus populaire auprès des organismes. En effet, il y aura un nombre record de **42 kiosques** sur place. Nous sommes très fiers d'offrir cette occasion aux personnes aînées de Gatineau, mais aussi d'offrir une vitrine aux organismes qui les desservent.



N'hésitez pas à faire un rappel dans vos réseaux pour que de nombreuses personnes puissent profiter de cette occasion de bien s'informer sur tous ces services qui leur sont offerts.

Et c'est aussi une occasion en or pour vous, les organismes ! **Venez visiter vos partenaires** et plusieurs autres services qui seront sur place pour en apprendre encore plus sur leurs projets.

COMITÉ CONSULTATIF CITOYEN DE PERSONNES ÂÎNÉES DE GATINEAU (CCC-PAG)

Une consultation fort pertinente pour le CCC-PAG !



Comité consultatif citoyen
des personnes aînées de Gatineau

Dans le cadre des élections municipales qui se tiendront en novembre prochain, un regroupement de sept (7) organismes est à organiser un **débat entre les candidats à la mairie de Gatineau** le 15 octobre 2025. Les organismes qui forment ce comité organisateur sont :

- L'ANRF - Association nationale des retraités fédéraux, section Outaouais
- L'AQDR - Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de l'Outaouais
- L'AREQ région Outaouais - Mouvement des personnes retraitées CSQ de l'Outaouais
- L'ARO - Académie de retraités de l'Outaouais
- La TAG - Table des aînés de Gatineau
- La TCARO - Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais
- La FADOQ région Outaouais



En prévision de ce débat, le comité organisateur a décidé de consulter le CCC-PAG sur **les enjeux et les préoccupations des personnes aînées de Gatineau**.

Animée par Chantal Lalonde, cette consultation visait à formuler des questions qui pourront être posées aux candidats lors du débat.

Comme à l'habitude, les discussions ont été fort intéressantes et pertinentes. Des portes-parole du CCC-PAG seront d'ailleurs sur place pour poser des questions aux candidats.

La TAG - Réseautée et à l'écoute

Votre TAG est présente sur plusieurs tables, comités et conseils d'administration.

Commission des aînés de la Ville de Gatineau

La Commission offre aux aînés une tribune de discussions sur les questions qui les préoccupent, assurer une vigie continue sur les questions et les enjeux en lien avec les aînés en vue de soumettre au conseil municipal des recommandations sur les orientations à donner à ses actions et sur les politiques pour favoriser un milieu de vie de qualité des aînés de Gatineau dans une perspective de développement durable. La TAG occupe un poste permanent à la Commission des aînés de la Ville de Gatineau.

Lors de la rencontre du 11 septembre dernier, les présentations suivantes ont été faites :

- Mise à jour sur le financement du Programme nouveaux horizons pour les aînés (PNHA) de la Ville de Gatineau ;
- Bilan 2024 et mise à jour 2025 du Plan d'action intégré - Familles, aînés et personnes handicapées ;
- Projets en cours pour favoriser l'accessibilité universelle ;
- Bilan 2024-2025 de la Commission des aînés.

Les webdiffusions des comités et commissions sont disponibles ici :



Comité – Soutien aux personnes âgées (SPA)

Le comité SPA est un lieu d'échange pour plusieurs organismes offrant des services à une clientèle aînée. Chaque rencontre débute par un tour de table où chacun partage des nouvelles de son organisme : nouveautés, bons coups, défis, etc.

Lors de la rencontre du 17 septembre dernier, Mme. Marie Josée Beaulieu nous a présenté le projet pilote du Curateur public sur la mesure d'assistance. La mesure d'assistance permet à une personne qui vit une difficulté d'être assistée par une ou deux personnes dans ses prises de décisions, l'exercice de ses droits et la gestion de ses biens.

Pour plus d'information sur la mesure d'assistance, cliquez sur le lien suivant :



Société des transports de l'Outaouais (STO)

Le 9 septembre dernier, la TAG a participé à la consultation publique de la STO pour la mise à jour de son plan d'accessibilité universelle.

Une consultation en ligne à ce sujet a présentement lieu. **Exprimez-vous !**
Plus de détails en page 9.

La TAG - Réseautée et à l'écoute (suite)

Table de concertation pour les aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO)



La TAG est membre de la TCARO et occupe deux sièges à son conseil d'administration.

Le 22 septembre dernier, M. Robert Leduc, président de la TCARO a fait parvenir une lettre à la ministre responsable des Aînés dont le sujet était : Enjeux et recommandations concernant le vieillissement des personnes LGBTQ+ en Outaouais.

Le 8 septembre, le comité d'évaluation des projets a évalué les projets Québec ami des aînés (QADA) et évaluera, en octobre, les projets déposés au fédéral dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA).

Lors de la dernière rencontre du CA, le directeur de la TCARO, M. Marc Desjardins a fait le bilan du projet d'été avec le CISSS de l'Outaouais. Via les subventions fédérales pour les emplois d'été, la TCARO a pu répartir **22 jeunes travailleurs** dans différents CHSLD de l'Outaouais afin de participer à des activités de loisirs avec les aînés.

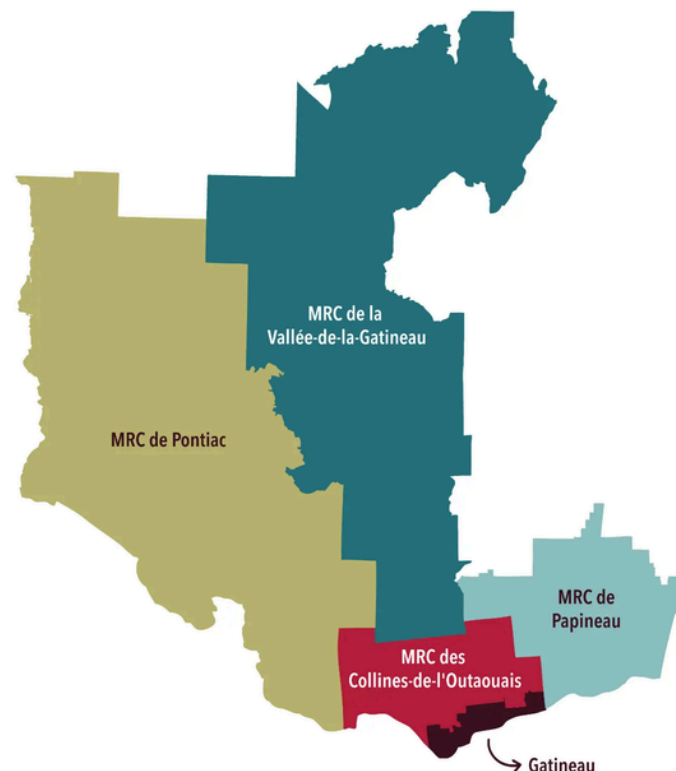
Le 7 octobre prochain, la TCARO déroule le tapis rouge afin de reconnaître huit (8) bénévoles ayant eu un impact significatif auprès des aînés.

Conseil d'administration d'établissement du CISSS de l'Outaouais (CAÉ)

Le 18 septembre se tenait la première rencontre officielle du Conseil d'administration d'établissement du CISSS de l'Outaouais. Son PDG, le Dr Marc Boileau a présenté aux membres présents le Plan d'établissement 2025-2028.

En août et septembre 2025, des consultations auprès de différents partenaires autant à l'interne qu'à l'externe du CISSS se sont tenues. Ces consultations avaient pour but de capturer des éléments importants à l'élaboration de ce plan. Le dépôt du Plan d'établissement 2025-2028 auprès de Santé Québec a eu lieu le 30 septembre 2025 et sera adopté en novembre.

Cette rencontre a également permis aux membres du CAÉ de se familiariser avec les défis qui viennent avec un territoire aussi étendu que celui de l'Outaouais et collé à l'Ontario, notamment au niveau de la rétention des ressources humaines.



JOURNÉE INTERNATIONNALE DES ÂÎNÉS

Âînés, piliers de nos communautés

Le 1er octobre, on prend le temps de souligner toute la richesse que les personnes âgées apportent à nos communautés. Que ce soit en partageant leurs connaissances, en s'impliquant bénévolement, en participant à la vie économique ou en jouant un rôle important auprès de leurs proches, les âînés contribuent de mille et une façons au dynamisme de notre société.

Pour que les âînés reçoivent toute la reconnaissance qu'ils méritent, il faut d'abord les voir et les respecter comme des personnes à part entière. Cela passe par le soutien à leur pouvoir d'agir et par des conditions de vie qui leur permettent de garder leur dignité et de profiter pleinement de cette étape de vie.

Miser sur les âînés, c'est miser sur des valeurs de solidarité, d'égalité et de respect mutuel, des bases essentielles pour bâtir une société forte et résiliente.

En reconnaissant les âînés comme de véritables piliers de nos communautés, on choisit de bâtir une société où chaque génération trouve sa place, sa dignité et sa voix.



Rita et Anne, bénévoles à la Popote roulante du Centre d'action bénévole de Hull (Page Facebook du CABH)

JOURNÉE INTERNATIONNALE DES ÂÎNÉS

Âînés, piliers de nos communautés

1^{er} octobre 2025



CONFÉRENCE
des Tables régionales de concertation
des âînés du Québec



En partenariat avec :

Québec

65 ans l'âge de la retraite ?

Il n'est pas rare de voir des âînés dans les allées de nos quincailleries. L'expérience fait d'eux des employés de choix.

Voici David « Davie » Frank, un commis du Home Depot de Windsor en Ontario. Davie a commencé à travailler chez Home Depot alors qu'il avait 77 ans, il y a de cela 23 ans.

En décembre 2024, Davie a célébré son 100e anniversaire faisant de lui l'employé le plus âgé de l'Amérique du Nord. À la question s'il songeait à prendre sa retraite, Davie a répondu : « non, mais je vais ralentir un peu ».



À qui appartiennent "NOS" aînés?

Par Julianne Pilon

Article paru dans le journal Ensemble pour bâtir en juin 2020.

Je suis tannée, et le mot est très faible, d'entendre l'expression « NOS ÂÎNÉS ». À près de 75 ans, est-ce que je peux m'appartenir à moi-même et non à un quelconque « nous » collectif ? Existe-t-il une expression plus inappropriée ? Est-ce si difficile de dire les aînés, des aînés, les personnes aînées ?

Chaque fois que j'entends le fameux « nos aînés », je me sens dévalorisée, privée d'une partie de moi-même. Quand est-ce que le monde va réaliser que les aînés, en fait les personnes âgées, n'appartiennent à personne ? Ce sont des êtres humains, des personnes libres, indépendantes qui veulent garder leur dignité que ce fameux NOS leur enlève en partie.

Personne n'a le droit de dire « nos aînés », surtout de la manière dont ils sont traités. Ils représentent la tranche d'âge la plus victime de maltraitance sous toutes ses formes, d'intimidation, de fraude, d'abus. C'est aussi la tranche d'âge la plus pauvre, esseulée, en manque de respect et de considération, victime d'âgisme. Et c'est sans compter le manque de services.

Les personnes âgées n'ont en rien perdu leurs droits à cause de leur âge. Il faut les respecter. Ce fameux « nos aînés » crée l'impression diffuse qu'on peut les traiter comme on veut, allant du meilleur au pire. Après tout, ils sont à nous. Ces personnes sont en processus de vieillissement et méritent qu'on les laisse cheminer et ne pas les diminuer comme si elles ne s'appartenaient plus.

Quant à cette expression « aîné », elle est boiteuse. Elle n'est que le reflet de la peur de vieillir, d'être âgé, des baby-boomers. Le Petit Robert définit aîné ainsi : « personne plus âgée que telle autre ». Alors, aucun besoin d'avoir 65, 70 ou 80 ans pour être aîné. À peu près tout le monde est l'aîné de quelqu'un.

Alors, respectons les personnes âgées et laissons-les s'appartenir. Traitons-les avec dignité. Elles le méritent.



Mme Julianne Pilon a été honorée avec le Prix Hommage Aînés 2019 en reconnaissance de son engagement bénévole, de sa lutte pour les droits des aînés et de son combat contre l'âgisme. Elle était également membre fondatrice de l'Association québécoise des droits des retraités (AQDR).

Mme Pilon est décédée le 18 novembre 2021 à Rouyn-Noranda.

ÇA BOUGE CHEZ NOS MEMBRES !

Profitez de cette plateforme afin de nous faire part de ce qui se passe chez vous !

Formation **RÉFLEXE AÎNÉ**



Les Habitations partagées
de l'Outaouais

Les Habitations partagées de l'Outaouais et la Table des aînés de Gatineau s'associent afin de vous offrir la formation **RÉFLEXE AÎNÉ : Comprendre pour mieux servir.**



PARTIE 1

Le **RÉFLEXE AÎNÉ®** est une approche novatrice qui repose sur une expertise unique alliant gérontologie, développement organisationnel et service à la clientèle afin de répondre aux attentes de plus en plus élevées des clientèles aînées de plus en plus présentes.

Le **RÉFLEXE AÎNÉ®** permet de se mettre dans la peau d'une personne aînée pour mieux comprendre les enjeux reliés au vieillissement. Cette prise de conscience permet ensuite d'aborder des stratégies concrètes qui se divisent en trois axes :

- L'environnement inclusif ;
- La communication efficace et bienveillante ;
- Les attitudes clés afin d'avoir une approche exempte d'âgisme et d'infantilisation.

Nous gagnons tous à améliorer notre savoir-être et à contribuer à ce que chaque personne aînée se sente accueillie, respectée et à sa place !



Si vous désirez **inscrire votre organisme** pour cette formation **GRATUITE** qui se déroulera en octobre et novembre, SVP communiquez avec Chantal Lalonde    coordo@tagatineau.org

FAITES VITE, LES PLACES SONT LIMITÉES

PARTIE 2

La deuxième partie de cette formation sera offerte lors de notre **rencontre des partenaires** qui aura lieu en novembre. Veuillez noter qu'il n'est pas obligatoire d'avoir suivi la première partie de cette formation pour assister à la deuxième partie.

ÇA BOUGE CHEZ NOS MEMBRES !

Cohabitation intergénérationnelle



Les Habitations partagées de l'Outaouais

Dans une perspective de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées et dans un monde où l'isolement des aînés est un enjeu croissant, les Habitations Partagées de l'Outaouais ont optés pour la solution à la fois simple et profondément humaine: la cohabitation intergénérationnelle.

Plus qu'un arrangement pratique, elle devient un véritable lien entre deux générations. Le témoignage suivant d'une personne aînée de Gatineau, qui a souhaité demeurer anonyme et qui a accueilli simultanément deux adultes dans son domicile au cours des derniers mois, illustre parfaitement le succès d'un jumelage en cohabitation.

Témoignage de l'accueillante

Accueillir deux personnes chez moi a été une décision importante, mais aujourd'hui je peux dire que c'est l'une des meilleures que j'ai prises. Grâce à la cohabitation, ma maison est devenue un lieu de vie plus chaleureux et plus animé. J'ai toujours aimé partager, créer des liens et l'idée de pouvoir offrir un toit à des personnes qui en avaient besoin m'a semblé naturelle.

Ce qui m'a convaincue de franchir le pas, c'est l'accompagnement des Habitations Partagées de l'Outaouais. Leur soutien, leurs démarches et leur suivi m'ont permis d'avoir confiance dans le processus. Je ne me suis jamais sentie seule dans cette aventure, et cela a beaucoup compté pour moi.

Au-delà de l'aspect pratique, cette expérience m'a surtout permis de briser l'isolement. Aujourd'hui, je partage des moments du quotidien avec mes cohabitants : des repas, des discussions, parfois même des activités. Cela m'apporte de la joie, de la sécurité et un sentiment d'utilité.

La cohabitation, ce n'est pas seulement partager un logement, c'est aussi créer des liens humains précieux. Je recommande vivement cette expérience à toute personne qui souhaite à la fois aider et s'enrichir humainement.



Pour tout service de cohabitation - service d'accompagnement - service d'aide au déménagement, contactez-nous au: 819-771-6576
ou inscrivez-vous sur notre site web: habitationspartagées.ca

ÇA BOUGE CHEZ NOS MEMBRES ! (Suite)

Hull en santé

Le 24 septembre dernier, Hull en santé procédait au lancement de son tout nouveau **comité Aînés**.

Lors de cette rencontre, on nous a présenté un résumé des rencontres *Rendez-vous vieillir en santé* animées par le CISSSO plus tôt cet été.

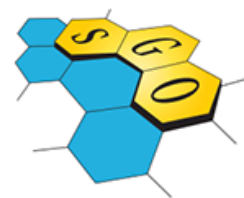
Par la suite, le portrait des communautés vulnérables du secteur Hull tel que ciblées dans le cadre du financement PNHA (Gatineau) nous a été présenté.

Finalement, nous avons pris part à un atelier de discussion afin de proposer un ou des projets pour les aînés dans le cadre du financement disponible, afin de répondre aux besoins et enjeux des aînés vulnérables du secteur Hull.



Nouveaux membres

Deux organismes se sont joints aux membres de la TAG. Souhaitons la bienvenue à **Parkinson Outaouais** et à **Solidarité Gatineau-Ouest**.



Nouvelle direction

Toutes nos félicitations à **M. Aurèle Desjardins** qui occupe désormais le poste de direction chez Campus 3 !

M. Desjardins a précédemment occupé le poste de directeur général du centre d'apprentissage Les Apprentis.



POUR NOUS REJOINDRE

Chantal Lalonde - Coordonnatrice

coordo@tagatineau.org
(873) 660-8973

Lucie Leclair Arvisais - Agente de développement

developpement@tagatineau.org
(819) 500-0536



Consultation sur l'accessibilité universelle



La Société des transports de l'Outaouais (STO) mène présentement une démarche de consultation auprès des citoyens en préparation de son **Plan d'accessibilité universelle 2026-2030**.

Vos commentaires sont précieux et aideront à mieux comprendre les attentes et les besoins liés à l'accessibilité sur notre réseau régulier et au service de transport adapté.

Les commentaires recueillis serviront à orienter et identifier les actions à mettre en place dans le plan d'accessibilité universelle des 5 prochaines années. Le plan d'action qui en découlera regroupera les obligations fédérales et provinciales en matière d'accessibilité universelle.

Exprimez-vous maintenant



5 novembre 2025 de 9h à 16h • Exclusivement en ligne

Forts de l'expérience des forums régionaux tenus en 2022, et en réponse aux commentaires reçus par les participants, nous avons décidé de tenir une nouvelle rencontre à l'intention des gestionnaires de bénévoles que nous avons simplement appelée *Gestionnaires de bénévoles : un leader incontournable! 2.0*.

Pourquoi le 2.0?

- Parce que l'activité se tiendra sur une base provinciale et exclusivement en mode virtuel.
- Parce que le contenu proposé invite à aller plus loin dans nos réflexions et dans nos pratiques en matière d'encadrement des bénévoles.
- Et finalement, parce que nous sommes convaincus que d'échanger avec d'autres qui ont des responsabilités en recrutement et gestion des bénévoles apportera un nouvel éclairage sur les défis et les succès rencontrés!



Pour vous inscrire à ce grand événement, nous vous invitons à compléter le **formulaire d'inscription accessible ici**, au plus tard le **18 octobre 2025**.

Des frais d'inscription de 10\$ vous seront demandés lors de votre inscription.

Débat électoral – Candidats à la mairie de Gatineau

Pour faire suite à notre infolettre du 1er septembre dernier, nous vous confirmons la tenue du débat électoral municipal entre les candidats à la mairie de Gatineau. Les candidats, Mme. Maude Marquis Bissonnette ainsi que M. Mario Aubé ont confirmé leur présence au débat.

Le débat électoral sera offert en **mode hybride**, soit en **présentiel à la Cabane en bois rond** et sur la plateforme **ZOOM** et **Facebook live**.

Nous vous encourageons à participer en grand nombre à ce débat, centré sur les enjeux et les préoccupations touchant les aînés de Gatineau.

**INSCRIPTION
OBLIGATOIRE**

ÉLECTIONS MUNICIPALES 2025
DÉBAT A LA MAIRIE

SUR LES ENJEUX TOUCHANT LES PERSONNES
ÂÎNÉES DE GATINEAU

15 octobre 2025

14 h à 16 h

Cabane en bois rond
331 boulevard Cité-des-Jeunes,
Gatineau, Québec, J8Y 6T3

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
DÉBAT EN ZOOM ET PRÉSENTIEL

LIEN D'INSCRIPTION
819-776-5052

ORGANISÉ PAR

AREQ, AQDR, fadoq, TCARO

Devenez bénévole pour inspirer la relève!

LA COMMISSION JEUNESSE ORGANISE UNE GRANDE ACTIVITÉ CITOYENNE DANS TOUTES LES ÉCOLES DU SECONDAIRE DE GATINEAU. LES ÉLÈVES SERONT INVITÉS À VIVRE UNE EXPÉRIENCE DE VOTE À L'OCCASION DES PROCHAINES ÉLECTIONS MUNICIPALES.

NOUS SOMMES À LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES POUR ACCUEILLIR LES JEUNES, LES GUIDER DANS LE DÉROULEMENT DU VOTE ET CONTRIBUER À CETTE BELLE EXPÉRIENCE ÉDUCATIVE.

DATE : MARDI 28 OCTOBRE (TOUTE LA JOURNÉE)

LIEU : DANS UNE DES ÉCOLES SECONDAIRES DE GATINEAU

INTÉRESSÉ(E)?

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT
AU PRÈS DE ROXANNE PORTELANCE

☎ : 343-202-5527

✉ : PORTELANCE.ROXANNE@GATINEAU.CA

Bénévoles recherchés pour inspirer la relève

