

# INFOLETTRE

## OCTOBRE 2018

### L'Assemblée générale régionale (AGR) du 26 septembre 2018

#### BILAN DES MEMBRES DE LA TABLE

La présidente trace le portrait des membres de la Table de 2015-2016 à ce jour.

	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019
Membres réguliers*	38	37	35	44
Membres associés	17	17	24	25
Tables cooptées	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
<b>Total des membres</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>71</b>

\* Les membres réguliers sont ceux dont la mission première est les aînés.

#### RETOUR SUR LES ÉVÈNEMENTS DES DERNIERS MOIS ET CERTAINS À VENIR

- Depuis le mois d'avril dernier, la Table a tenu quatre conseils d'administration (CA), deux Assemblées générales régionales (AGR), incluant celle-ci, ainsi qu'une Assemblée générale annuelle (AGA).

Au cours de cette période, le gouvernement du Québec a notamment fait des annonces d'intérêt pour les aînés :

- Création d'un comité interministériel de soutien aux proches aidants;
  - Appel de projets sur l'intimidation;
  - Lancement du programme *Un Québec pour tous les âges, le Plan d'action 2018-2023*;
  - Appel de projets pour ITMAV (Travail de milieu auprès d'aînés vulnérables);
  - *Plan stratégique de développement 2017-2022* du ministère de la Famille.
- L'AQDR a procédé au lancement de son guide *Prévenir et contrer l'intimidation... même chez les personnes âgées !* Qu'est-ce que l'intimidation ? Comment y faire face ? Les collaborateurs de l'AQDR répondront à ces questions lors de présentations organisées entre novembre 2018 et avril 2019. L'information est disponible dans le dépliant *Programmation 2018-2019* de l'AQDR.
  - Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés (PNHA) – La Table a donné une première recommandation au comité chargé de procéder à l'analyse des projets. Le ministère (gouvernement fédéral) devrait faire connaître d'ici janvier 2019 les projets retenus dans le cadre de ce programme.

#### CONFÉRENCE DES TABLES ET PROTOCOLE D'ENTENTE

La Conférence des Tables est en attente de son nouveau protocole et dès que celui-ci lui sera remis, elle sera davantage en mesure de jouer son rôle d'alimenter les tables régionales et de prendre la parole pour elles.

On est toujours en attente du nouveau protocole pour établir la planification globale des activités de la Table. Un protocole d'un an et un montant substantiel nous a été remis afin de faire le pont entre les deux protocoles qui sont d'une durée de cinq ans.

#### DÉBAT COALITION DES AÎNÉS

Le 5 septembre dernier se tenait le débat politique dont le thème était *Quelle place pour les aînés dans le Québec d'aujourd'hui ?* Cette rencontre, organisée par la coalition des aînés (FADOQ, AREQ, AQRP, AQDR et le RIIR), a réuni plus de 200 personnes à l'auditorium du Cégep Limoilou. Quatre représentants des partis politiques étaient présents. Ils ont abordé cinq thèmes touchant les aînés : santé, proches aidants, revenus, logement et questions ouvertes. On souhaite que cette coalition des aînés puisse se prolonger après les élections.

#### CALENDRIER 2018-2019

##### ASSEMBLÉES GÉNÉRALES RÉGIONALES (AGR)

Les prochaines assemblées générales régionales (AGR) se tiendront **les mercredis** suivants, à **9 h 30, au Centre Montmartre**, 1669, chemin St-Louis, Québec.

28 novembre 2018 (débutera exceptionnellement à 13 h)

27 février 2019

24 avril 2019

##### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)

29 mai 2018

## VILLE DE QUÉBEC

Madame Sophie-Émilie Morissette, conseillère en loisirs à la Division du développement communautaire et social à la Ville, sera présente à l'ensemble de nos rencontres et transmettra, à chaque assemblée, les informations relatives aux aînés à la Ville.

Madame Morissette mentionne que si les membres ont des questions précises à lui demander concernant la Ville et les aînés, de ne pas hésiter à les transmettre à la Table qui lui acheminera. Elle pourra faire le suivi à son point statutaire qui sera à l'ordre du jour des AGR.

Elle invite les membres à visiter le site de la ville de Québec pour connaître les activités offertes par la municipalité pour les aînés.

## FORUM SUR LA RÉALITÉ DES PROCHES AIDANTS – MAINTIEN À DOMICILE

Le mercredi 12 septembre dernier se tenait au Monastère des Augustines le *Forum sur la réalité des proches aidants* organisé par l'Association des proches aidants de Québec. Des conférenciers étaient présents pour parler de la réalité des aidants sous différents angles. Des élus politiques assistaient aussi aux conférences et ont pu répondre aux interrogations des participants notamment sur l'importance des proches aidants pour un gouvernement.

Le but était d'en arriver à ce qu'un gouvernement fasse un virage pour que les gens aient un service à domicile 24 h/24. Deux constats : un grand oublié, les organismes communautaires qui sont à la base et aussi le manque d'aide financière.

---

## PAROLE À LA TABLE SECTORIELLE DE PORTNEUF

---

Michel Fleury présente les *grandes activités* du secteur.

- Bien vieillir chez soi, dans sa communauté – Occasion d'échanger entre les gens de chaque municipalité.

Présence de relayeurs dans chacune des municipalités;

- Il y a encore du travail à faire pour régler les problèmes de transport. Il y a beaucoup de distance à parcourir dans Portneuf, d'un rang à l'autre, d'une municipalité à l'autre d'où l'importance de se pencher sur cette problématique.
- Les ITMAV s'implantent de plus en plus dans Portneuf.
- Nécessité de faire un arrimage entre les municipalités et les services aux aînés.
- Journée de réflexion sur la sécurité alimentaire qui concerne aussi les aînés.

---

## PAROLE AUX MEMBRES

---

- ✚ Éric Duguay dresse un court portrait des services offerts par la Société Saint-Vincent-de-Paul.
- ✚ Rachel Ruest de la Compagnie des jeunes retraités de Charlesbourg (CJR) en dit davantage sur cet organisme qui compte près de 2000 membres.
- ✚ Bruno Dion mentionne que la FROCHQ a profité de la campagne électorale afin de sensibiliser les partis politiques aux problèmes liés à l'habitation des personnes âgées, le financement pour l'installation de gicleurs dans les résidences, etc.
- ✚ Une remarque est faite par monsieur André Cantin concernant la qualité et les problèmes du site Web de la Table. André Cantin et Huguette Chevalier se proposent pour y travailler.

Avis important aux membres – Nous sommes heureux de vous mentionner qu'une première rencontre du comité présidé par madame Chevalier s'est tenue ce 23 octobre. Plusieurs idées sont ressorties de cette rencontre visant à rendre plus opérationnel et signifiant le nouveau site Web. Les membres ont aussi profité de l'occasion pour suggérer la création d'un nouveau logo pour la Table qui serait plus attractif. C'est à suivre.

---

## La ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, madame Marguerite Blais, est invitée le 28 novembre prochain

---

C'est avec plaisir que nous vous annonçons que **la nouvelle ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, madame Marguerite Blais, devrait être présente le 28 novembre prochain**, à compter de 17 h, afin d'assister au lancement du guide *Aînés, des réponses à vos questions*. Cet événement suivra l'Assemblée générale régionale et la présentation sur la sécurité des aînés. Tous les membres de la Table sont invités à assister à cette présentation de l'AQDR au Centre Montmartre.

**Reprise des travaux à 13 h 30**  
**Aînés de la Région invités à assister à la rencontre**  
**Ville de Québec**  
**LES DOSSIERS RELATIFS À LA VIE DES AÎNÉS**  
**Présentation de Sophie-Émilie Morissette**

Madame Morissette est conseillère en loisirs à la Division du développement communautaire et social de la Ville de Québec.

Avant de débiter sa présentation, madame Morissette rappelle qu'il ne faut pas hésiter à la contacter pour lui faire connaître nos questions ou informations relativement aux besoins, réalités et enjeux des personnes âgées en lien avec la Ville de Québec. Les demandes peuvent être acheminées à Suzanne Vachon, coordonnatrice de la Table, qui les fera suivre.

#### **PORTRAIT DÉTAILLÉ DES PERSONNES AÎNÉES DE LA VILLE DE QUÉBEC.**

La population totale de la Ville est de 531 902 habitants et le nombre de personnes de 65 ans et plus est de plus ou moins 109 575 personnes, soit 20,6% de la population.

- 58% sont des femmes
- 23% n'ont aucun diplôme, certificat ou grade comparativement à 14% de la population
- 57% sont mariés ou en union libre comparativement à 54% de l'ensemble de la population
- 14,5% ont travaillé pendant l'année

Le revenu médian des 65 ans et plus est de 29 162 \$ et ceux de la population en général de 36 026 \$.

Les hommes de cette catégorie d'âge gagnent en moyenne 37 893 \$ et les femmes 23 401 \$.

#### **QUÉBEC, MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS**

En 2010, la Ville de Québec a adhéré à la démarche *Municipalité amie des aînés*. Une municipalité MADA est une municipalité qui

- Met un frein à l'âgisme;
- Adapte ses politiques, ses services et ses structures en fonction des aînés;
- Agit de façon globale et intégrée;
- Favorise la participation des aînés;
- S'appuie sur la concertation et la mobilisation de toute la communauté.

La démarche MADA vise à favoriser la participation active des aînés au sein de leur communauté.

#### **PLAN D'ACTION**

En 2017, la ville adoptait le *Plan d'action 2017-2020 pour l'accessibilité universelle, les personnes âgées et les personnes ayant des incapacités*. L'avantage d'avoir un tel plan d'action est que la Ville collabore avec divers organismes.

#### **SITE WEB DE LA VILLE**

Madame Morissette donne un aperçu de l'ensemble des produits et services offerts aux citoyens, notamment aux aînés. Toutes les informations sont disponibles sur le site Web de la Ville (<https://ville.quebec.qc.ca/aines>).

Une période d'échanges s'en est suivie avec les personnes présentes.

## CORRESPONDANCE REÇUE DE NOS MEMBRES

---

### LA PÉTITION SUR LA RÉMUNÉRATION DES MÉDECINS DE L'AREQ – Normand Bourgeois de l'AREQ

Normand Bourgeois nous mentionne avoir appris, lors d'une récente réunion du Comité national de l'action sociopolitique de l'AREQ, toute l'ampleur du succès de la pétition sur la rémunération des médecins lancée au printemps 2018. Au total, 9 227 personnes ont signé la pétition dont un tiers en ligne. Un score impressionnant, s'il en est.

Plusieurs parmi les membres ont contribué à ce succès et il les remercie.

M. Bourgeois rappelle qu'une pétition donne à tous l'occasion de passer à l'action. Elle sensibilise les citoyens à un enjeu sociopolitique et les invite à y réfléchir, à se tenir informés. Voilà un moyen d'action que le comité empruntera à nouveau et monsieur Bourgeois se fera un devoir de nous en informer le moment venu.

### INVITATION AU SOMMET DES GÉNÉRATIONS – Normand Bourgeois de l'AREQ

Monsieur Bourgeois nous informe aussi qu'à la suite d'une tournée des régions et d'une consultation en ligne, l'Institut du Nouveau Monde organise un *Sommet des générations* qui se tiendra à Montréal les 26 et 27 novembre prochain. Suivra, au mois de mars 2019, la publication d'un Livre Blanc. L'inscription est gratuite et un dédommagement est offert pour aider à couvrir les frais de transport et d'hébergement.

Les enjeux sont nombreux et critiques pour l'avenir du Québec, proche et lointain. Aussi, le contenu d'un Livre Blanc est particulièrement significatif dans la mesure où il peut servir à légitimer une très grande variété de mesures politiques, d'où l'intérêt de participer à cet événement.

Pour de plus amples informations sur la démarche (financée par le Secrétariat à la jeunesse) et sur la procédure d'inscription au Sommet, suivre ce lien : <http://inm.qc.ca/sommet/>

### RTC – PROJET PILOTE AU SERVICE DE TRANSPORT ADAPTÉ DE LA CAPITALE – Nicole Laveau de l'Association nationale des retraités fédéraux

Bonne nouvelle **pour les clients du Service de transport adapté de la Capitale (STAC)**, un projet pilote qui s'adresse aux clients du STAC voit le jour afin de permettre le transport de bagages à bord des taxis accessibles en direction et en provenance de l'aéroport, des gares de train et d'autobus de Québec.

Les clients du STAC profiteront ainsi d'un service plus flexible lorsqu'ils devront transiter par les lieux suivants :

- ✚ Aéroport international Jean-Lesage de Québec (505, rue Principale)
- ✚ Gare Via Rail /Sainte-Foy (3255, chemin de la Gare)
- ✚ Gare Via Rail/Québec (450, rue de la Gare du Palais)
- ✚ Gare Orléans Express Keolis/Sainte-Foy (3001, chemin des Quatre-Bourgeois)
- ✚ Gare Orléans Express Keolis/Québec (320, rue Abraham-Martin)

Le RTC a choisi d'adopter une approche similaire à ce qui se fait dans d'autres sociétés de transport du Québec tel qu'à Montréal, Laval et Longueuil. Conscient que les clients souhaitent parfois transporter des bagages vers d'autres lieux, le STAC analysera les diverses possibilités d'amélioration de l'expérience client avec ce projet pilote.

Le poids et la dimension suggérés pour ledit bagage sont basés sur les mêmes standards que ceux appliqués par les transporteurs aériens pour les bagages de soute. Un bagage à main ou de cabine pouvant être transporté sur les genoux du client sera également permis, tel que le prévoit la réglementation actuellement en vigueur.

Afin de bénéficier de ce service, la clientèle doit communiquer avec le Service à la clientèle du STAC en composant le 418-687-2641, option 0 et en mentionnant la présence d'un bagage.

**À propos du STAC** – Le Service de transport de la Capitale (STAC) offre un transport en commun adapté aux personnes vivant avec des limitations ayant un impact sur leur mobilité. Ce faisant, il effectue près de 830 000 déplacements chaque année dans l'agglomération de Québec à l'aide de minibus et de taxis adaptés et accessibles.

Consultez le site <https://www.rtcquebec.ca/Default.aspx?tabid=110&language=fr-CA> pour en savoir davantage sur les critères et demandes d'admission.

Le 25 mai dernier se tenait une journée de conférences organisée par l'Association québécoise de Gérontologie au Domaine Catarauqui. Madame Michelle Allard était présente à la conférence sur les centenaires et nous en parle.

## Demain, tous centenaires

par Michelle Allard, présidente du RIIRS Québec – Chaudière-Appalaches

Voilà que le thème de cette journée et les conférences annoncées m'interpellait grandement car lors de mes rencontres, bon nombre de fois, on me parle de personnes dont on s'occupe ou visite et qui sont très avancées en âge (plus de 95 ans).

Ces conférences, au contenu scientifique, m'ont confirmé que le phénomène, en plus d'être bien réel, est aussi de plus en plus grandissant. Je vous en livre les grandes lignes :

- ✚ Depuis 1950, il y a augmentation du nombre de personnes très âgées et de centenaires.
- ✚ Il existe maintenant plusieurs façons de nommer ces personnes
  - À partir de 80-85 ans, il est généralement admis que l'on parle de quatrième âge
  - De centenaires pour les 100 ans et plus
  - De supercentenaires pour les 110 ans ou plus
- ✚ Le Japon se démarque particulièrement. On y compte 5.1 centenaires par 10 000 personnes. Il est suivi par la France 3.7, le Royaume-Uni 2.2 ainsi que la Belgique, Suède, etc.
- ✚ Le Canada 1.9 et au Québec 2.0 – les États-Unis 2.0
- ✚ On constate également qu'au Québec, la population très âgée (85 ans et plus) augmente plus rapidement que l'ensemble de la population.
- ✚ La population âgée de 100 ans et plus a toujours compté plus de femmes que d'hommes.
- ✚ Ce qui a joué et joue un rôle prépondérant dans l'accroissement du nombre de personnes âgées : les vaccins, les antibiotiques, les avancées médicales et technologiques : diabète, cholestérol, HTA, maladies vasculaires, l'éducation, les changements dans les modes de vie.
- ✚ Les grands défis de l'avenir : les cancers et l'Alzheimer.
- ✚ Quantité de vie ne suit pas nécessairement qualité de vie.



Mais que sera l'impact sociologique de ce changement démographique ? Par exemple, que sera la place de ces doyens au sein de familles de cinq générations ? Il faut donc d'ores et déjà penser à bâtir une société pour tous les âges. Évidemment, résumer ces conférences au contenu élaboré serait trop long mais j'ai beaucoup apprécié tout le contenu qui nous a été transmis par des professeurs de l'Université de Montréal et McGill et chapeauté par M. Éric Sedent, président de l'Association québécoise de gérontologie.

Cela me confirmait que toutes les revendications que nous menons auprès du gouvernement, soit par les Tables de concertation ou nos regroupements de personnes retraitées dont le RIIRS ou autres tribunes, que nous ne sommes pas dans le champ et que, bien au contraire, notre vision est celle de l'avenir dans lequel nous serons plongés demain.

Mais avant de terminer, je vous raconterai que l'enchantement de la journée fut certainement les témoignages des personnes sur la photo. Quatre personnes de 100, 102, 101 et presque 100 ans ayant l'esprit vif et un grand sens de l'humour. Deux exemples, entre autres, alors que nous étions tout yeux, tout oreilles :

La dame « Tante Germaine » dit ne pas avoir de problème à dévoiler son âge : « *Je suis du même âge que le pont de Québec mais moins rouillée* ».

Un des hommes centenaires, après avoir pris la parole et parlé de sa condition actuelle nous dit : « *Vous me faites penser à une théière. Un moment de silence... et il ajoute parce que je sens que vous êtes remplis de BONTÉ* ». Jeu de mot pour bon thé. Il faut le faire!

Nous les avons questionnés sur leur parcours de vie et leur secret de longévité. Ils n'ont pas eu la vie facile car ils ont connu la guerre et les restrictions. Ils n'étaient pas de familles riches mais aimantes. Ils ont pu recevoir de l'instruction et bien gagner leur vie. Ils ont beaucoup aimé la vie, leur travail et les gens. D'ailleurs, à cet effet, un nous a dit que dans la vie : « *Il faut minimiser les défauts de ceux qui nous entourent et maximiser leurs qualités* ». Un autre nous a dit qu'il avait eu la santé

fragile lorsqu'il était jeune et donc qu'il n'a pu aller à la guerre mais qu'il avait tout de même servi dans l'armée à faire des tâches administratives. Ils se sont impliqués dans des causes sociales et caritatives. Tous venaient de famille ayant une bonne génétique. Ils sont les plus âgés vivants de leur fratrie. Ils ont toujours accordé une importance à leur alimentation et pris de l'alcool sans jamais exagérer. Actuellement, ils résident dans des résidences pour personnes autonomes suite à une mauvaise chute ou au décès récent de leurs épouses. Ils ont toujours réussi à surmonter les épreuves. Quelques larmes, mais ils désirent continuer à demeurer actifs. Ils font de l'exercice physique et deux pratiquent encore le golf. Un autre fait de la danse sociale et, dit-il, se retire de la piste quand toutes les dames ont eu leur tour. Ils reconnaissent avoir encore un caractère bien campé. Leur projet de vie : prendre un jour à la fois et continuer à être entouré de leur famille.

Sont-ils techno ? L'homme presque centenaire vient de s'acheter un iPhone et se fait expliquer le fonctionnement par son arrière-petit-fils de 15 ans. Pour les autres, ils préfèrent le téléphone et recevoir de la visite.

Ils sont optimistes, positifs, résilients. Ils ont fière allure, la posture droite.

Pour la dame « Tante Germaine », elle tient à cette appellation. Elle a insisté sur le fait qu'elle a toujours été féministe. Un de ses plus grands souvenirs comme femme fut celui de l'obtention du droit de vote sous le règne d'Adélarde Godbout. Elle fut une des premières à voter et s'est d'ailleurs organisée pour arriver la première à l'endroit où se tenait le vote. Elle a aussi ajouté qu'elle était fière de tous les progrès que nous connaissons maintenant comme femmes et insiste sur l'importance de continuer à prendre la parole, qu'il ne faut pas s'arrêter.

Ce fut, je pense, nos plus grandes leçons de vie.

En terminant, je tiens à souligner que nous avons été accueillis par la présidente d'honneur, madame Maryse Parent, directrice générale de la Fondation Élisabeth et Roger Parent qui nous a parlé de tout le magnifique travail qui est fait pour des groupes de personnes âgées. Une journée que je qualifie d'intense mais combien enrichissante !

Sur le contenu scientifique, si vous désirez en savoir davantage, je vous recommande les lectures dans la revue : *Vie et vieillissement*, volume 14 / no 4 / 2017, 15 \$ et le livre : *La longévité expliquée et démystifiée* du Dr Jules Poirier, professeur titulaire, Département de psychiatrie de l'Université McGill, 20 \$

A ce jour, Madame Jeanne Calmant (1875-1997) 122 ans et 5 mois demeure un cas des plus intéressants à étudier scientifiquement.

*Demain, tous centenaires !* Cette activité s'est tenue le 25 mai dernier au Domaine Catarqui à Québec, sous la présidence d'honneur de la Fondation Élisabeth et Roger Parent.

---

## Gérald Lavoie

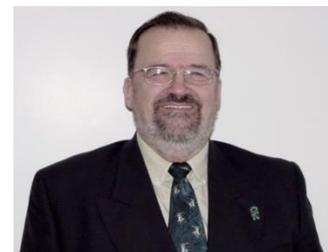
### Un homme d'honneur

Par Judith Gagnon

Présidente Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale  
Présidente AQDR nationale et présidente AQDR Québec

Le 2 juin 2018 à l'âge de 77 ans est décédé Gérald Lavoie, un homme remarquable, très impliqué dans sa communauté.

C'est avec émotion et gratitude que j'aimerais vous rappeler en quelques lignes son apport considérable à la communauté.



Depuis plus de 50 ans, monsieur Lavoie s'est investi activement dans sa communauté en collaborant avec plusieurs organismes. Il a œuvré notamment au Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg aujourd'hui appelé Centre d'aide et d'action bénévole du Contrefort dont il a été trésorier et vice-président. Il s'est également illustré par son engagement social. En plus de siéger au comité Ville amie des aînés de l'arrondissement de Charlesbourg, il partage son talent en animant des assemblées générales annuelles, tout en étant une personne-ressource pour la gestion des organismes et des conseils d'administration. En 2017, Gérald Lavoie entre à l'AQDR Québec à titre de conseiller en informatique. Il regarde les besoins du service *Coup de pouce aux aînés* et propose de revisiter la base de données. Monsieur Lavoie, malgré des traitements intensifs pour lutter contre le cancer, a continué à travailler jusqu'en mai 2018. Il avait à cœur d'aider l'AQDR Québec et se préoccupait beaucoup de la continuité du travail. Monsieur Lavoie est un exemple pour la société. Il s'est totalement investi. Jamais nous n'oublierons son incroyable générosité.

Merci beaucoup, monsieur Lavoie.

---

Responsables de l'Infolettre :

Robert St-Denis, secrétaire

Suzanne Vachon, coordonnatrice