

[View this email in your browser](#)



Gatineau, le 30 avril 2026

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de l'Outaouais (AQDR Outaouais) souhaite vous transmettre quelques informations. Pour toute question, veuillez communiquer avec nous par téléphone au [819 771-8391](tel:819-771-8391) poste 320 ou par courriel à info@aqdroutaouais.org.

« Faites le plein d'actualités et de découvertes avec cette infolettre. »

LANCEMENT DU PROJET ÉCLAIRÂGE : UN PAS CONCRET VERS L'AUTONOMIE DES AÎNÉS EN OUTAOUAIS



Le **15 avril 2026**, l'AQDR Outaouais a procédé avec fierté au lancement officiel de la plateforme **ÉclairÂge**. Cette réalisation a été possible grâce au financement du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés.

L'événement de lancement de la plateforme ÉclairÂge a rassemblé de nombreux participants, dont des membres de l'AQDR Outaouais et des partenaires, témoignant d'un fort intérêt du milieu pour cette initiative concrète visant à soutenir les personnes âgées. Cette belle participation confirme la pertinence du projet et l'engagement des partenaires à diffuser ce nouvel outil d'information.

Porté par l'équipe engagée de l'AQDR Outaouais, ÉclairÂge s'inscrit dans la mission de l'association, qui œuvre à la défense collective des droits des personnes âgées, notamment en matière de santé, de logement, de transport, de loisir et de maintien de l'autonomie. Né d'un constat clair concernant la fracture numérique, le projet vise à offrir un outil simple, accessible et adapté permettant aux aînés de mieux s'informer et de naviguer plus facilement vers les ressources

Développée en collaboration avec des partenaires du milieu et enrichie par des consultations terrain, la plateforme aborde des enjeux essentiels tels que la défense des droits, la santé, les finances, la fraude, le logement, le transport, les loisirs, la maltraitance et le maintien de l'autonomie. Des capsules vidéo sur certains thèmes ont également été présentées lors de l'événement afin d'enrichir l'expérience et de faciliter la compréhension des thèmes identifiés.

Le développement du projet s'est déroulé en deux phases : une première année consacrée à la compréhension des besoins, à la mobilisation et à la validation collective, une deuxième année dédiée à la création, aux tests et au déploiement de la plateforme. Cette démarche rigoureuse a permis de concevoir un outil ancré dans la réalité des personnes âgées.

Lors du lancement, une démonstration du site a permis aux participants de découvrir ses fonctionnalités, ainsi que des conseils pratiques pour faciliter la navigation, dans une approche rassurante et inclusive. Le message était clair : vous êtes capables, explorons ensemble.

La présentation du projet a été chaleureusement saluée par les personnes présentes, qui ont souligné la pertinence et l'utilité d'un tel outil. Plusieurs suggestions constructives ont également été formulées, démontrant l'intérêt du milieu à contribuer à diffuser ce nouvel d'information.

Avec ÉclairÂge, l'AQDR Outaouais réaffirme son engagement à favoriser l'autonomie, l'accès à l'information et la participation sociale des personnes âgées, tout en contribuant à réduire les inégalités liées au numérique.

Pour se rendre sur la plateforme, cliquer sur le lien : <https://eclairage.aqdroutaouais.org/>

AVRIL 2026 : GROUILLE OU ROUILLE AVEC L'AQDR OUTAOUAIS



20 mars 2026 Val-des-Monts

L'AQDR Outaouais a tenu deux cafés-rencontres les 20 mars 2026 à Val-des-Monts et le 1er avril 2026 à l'édifice Carolam 140 à Gatineau autour du thème « Grouille ou rouille », rassemblant des personnes âgées dans un environnement chaleureux et propice aux échanges.

Les rencontres ont débuté par une présentation de l'association, mettant en lumière sa mission, ses actions et son rôle dans la défense collective des droits des personnes retraitées et préretraitées.

L'AQDR a présenté sa première vidéo d'exercices intitulée « Grouille ou rouille ». Les exercices ont été conçus par deux animatrices membres de l'AQDR Outaouais, mesdames Paula Duchesne et Manon Lebeau, qui cumulent plus de 40 ans d'expérience en animation de groupe de mise en forme. Les exercices peuvent se faire

La diffusion de la vidéo de l'équipe de l'Édifice Carolam pour aînés de plus de 55 ans, a suscité des commentaires, des suggestions, un vif intérêt et un encouragement pour les aînés à utiliser cette vidéo de 12 minutes pour faire les exercices plusieurs fois par semaine.

Les échanges ont ensuite été portés sur plusieurs enjeux liés au réseau de la santé, notamment les problématiques d'accessibilité des salles de toilette et des salles d'habillage dans les centres hospitaliers de Hull et de Gatineau. Les participants ont été informés des démarches possibles pour porter plainte et ainsi contribuer à l'amélioration des services, tout en étant sensibilisés à l'importance de faire valoir leurs droits. Le rôle du commissaire aux plaintes et à la qualité des services a également été présenté.

La rencontre a également permis d'aborder la contribution des infirmières praticiennes spécialisées, en soulignant leur rôle essentiel dans l'amélioration de l'accès aux soins. Enfin, les participants ont été invités à consulter les plateformes médias de l'AQDR Outaouais, à s'engager davantage et à demeurer informés des actions et des ressources offertes par l'organisme.

Mille mercis à Cécile Lachaine, animatrice de Vie Active à Val-des-Monts pour nous avoir aidé à diffuser notre invitation et à organiser la salle avec plusieurs bénévoles.

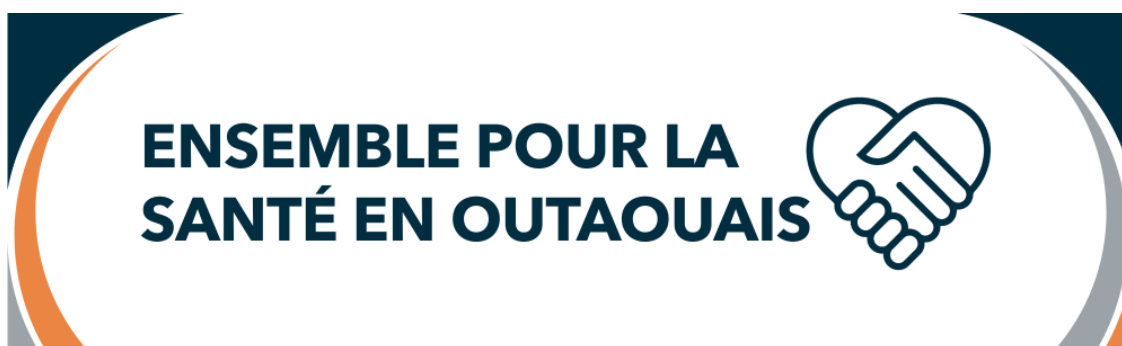
Grand merci à Lise Poirier et à son conjoint Richard Golain pour avoir diffusé notre invitation et pour avoir organisé la salle de réunion à l'Édifice Carolam.

L'engagement enthousiaste de ces bénévoles a permis à l'AQDR Outaouais de rencontrer près de 70 personnes et de recueillir des commentaires inspirants et des suggestions fort utiles.



1er avril 2026 Édifice Carolam

APPEL À TÉMOIGNAGES : ACCÈS AUX RENDEZ-VOUS DE MÉDECINE FAMILIALE



Madame, Monsieur

Avez-vous finalement été inscrit à un médecin de famille sans toutefois être capable d'obtenir un rendez-vous par la suite?

modèle de femme mais éprouvez toujours des difficultés à obtenir un rendez-vous, vous pouvez partager votre expérience.

Si vous êtes intéressés à partager votre témoignage, vous pouvez signaler votre intérêt en écrivant à ASO au actionsanteoutaouais@gmail.com.

INVITATION À UNE SOIRÉE CINÉMA



L'AQDR Outaouais vous invite à assister à la projection du documentaire « **Juger — Agir : L'histoire de la JOC au Québec** », réalisé par Annie Deniel et produit par la coopérative Funambules Médias, dans le cadre de sa tournée québécoise.

📍 Cinéma 9, Gatineau, 120 Bd de l'Hôpital, Gatineau, QC J8T 8M2

📅 Lundi 4 mai 2026

🕒 13 h ou 19 h

Ce film met en lumière l'histoire souvent méconnue de la Jeunesse Ouvrière Catholique (JOC), un mouvement qui a joué un rôle important dans l'émergence du syndicalisme moderne, de la justice sociale et dans la construction du modèle québécois. Il souligne également l'apport déterminant de la JOC féminine (JOCF), qui a favorisé l'engagement social des femmes et leur prise de parole dans

🌙 La séance de 19 h sera suivie d'une discussion avec : E.-Martin Meunier, sociologue professeur titulaire à l'École d'études sociologiques et anthropologiques de l'Université d'Ottawa qu'on voit dans le film et le producteur André Vanasse, animé par Alfonso Ibarra Ramirez, ex-jociste, militant syndical et communautaire, président du Conseil central CSN de l'Outaouais.

🎫 Les billets sont disponibles en ligne et il est fortement recommandé de réserver à l'avance :

<https://diffusion.funambulesmedias.org/tournee-voir-juger-agir-lhistoire-de-la-joc-au-quebec/>

Une belle occasion de réflexion et d'échanges sur les luttes sociales qui ont marqué notre histoire collective.

PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES ÂÎNÉS



Le gouvernement du Québec offre un guide complet des services et programmes destinés aux personnes âgées, incluant le soutien à domicile, les services de santé et sociaux, l'accès à l'habitation et au transport, ainsi que des informations sur les droits, les mesures fiscales et la protection juridique.

...concrètes en santé pratique pour aider les personnes âgées à maintenir leur autonomie et leur qualité de vie.

[Consulter le guide](#)

UNE NOUVELLE POLITIQUE EN PREMIÈRE LIGNE : DES GAINS À SALUER UN PLAN D'ACTION INCONNU



Le gouvernement du Québec a récemment dévoilé sa toute **Première politique sur les soins et services de première ligne**, présentée par la ministre de la Santé, madame Sonia Bélanger. Cette annonce marque un tournant important dans l'organisation des soins, avec une volonté affirmée d'améliorer l'accès pour la population.

Parmi les mesures mises de l'avant, on note le retour des CLSC comme porte d'entrée privilégiée vers les services de première ligne. Cette orientation rejoint directement les constats et recommandations issus du colloque sur le maintien de l'autonomie des aînés (le 20 novembre 2024) ainsi que du Forum Santé Outaouais du 18 septembre 2025. Il s'agit donc d'une avancée significative, en adéquation avec les besoins exprimés par les milieux communautaires et les personnes aînées.

La politique prévoit également des investissements supplémentaires pour les GMF à la suite d'une entente avec la FMOQ, en plus de miser sur une approche basée sur des équipes multidisciplinaires. Dans cette optique, les infirmières praticiennes spécialisées (IPS) joueront un rôle croissant dans l'offre de soins.

demeurent quant au budget supplémentaire alloué aux CLSC, au personnel requis pour répondre aux objectifs de cette politique. En fait pour le moment nous n'avons pas de plan d'action connu et déposé par Santé Québec pour mettre en œuvre la nouvelle politique.

Plusieurs cliniques IPS devraient voir le jour prochainement à travers le Québec, mais aucune implantation n'est prévue pour l'instant en Outaouais. Cette situation soulève des inquiétudes quant à l'équité d'accès aux services pour notre région.

L'AQDR Outaouais accueille très favorablement cette **Première politique sur les soins et services de première ligne**, mais le conseil d'administration va demeurer vigilant quant à l'implantation de cette nouvelle politique et nous interviendrons auprès du conseil d'administration d'établissement du CISSSO et de la haute direction du CISSSO pour faire valoir les besoins des personnes âgées en santé et en services sociaux et pour que l'Outaouais reçoive sa juste part des nouvelles allocations.

Consulter le communiqué officiel :

<https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/premiere-politique-gouvernementale-sur-les-soins-et-services-de-premiere-ligne-une-approche-qui-mise-sur-des-equipes-multidisciplinaires-et-un-acces-facilite-notamment-par-les-clsc-69427>

CONFÉRENCE: LES SIGNES DE DÉPRESSION CHEZ LES PERSONNES ÂÎNÉES



Conférences portant sur les signes de **dépression** chez les personnes âgées

CONFÉRENCES ANIMÉES PAR

Dr Sébastien Grenier, psychologue

- Directeur du programme VIEsÂGE*
- Professeur titulaire au Département de psychologie
- Université de Montréal et Chercheur au CRIUGM

*Le programme VIEsÂGE est réalisé grâce à notre partenaire financier : la Fondation Mirella et Lino Saputo.

L'AQDR Outaouais vous invite à la conférence virtuelle organisée par VIEsÂGE portant sur **les signes de dépression chez les personnes âgées**.



Dates et heure

5 mai 2026, de 13 h 30 à 15 h 00



Conférence animée par

Dr Sébastien Grenier, psychologue

Directeur scientifique du programme VIEsÂGE, professeur titulaire au Département de psychologie de l'Université de Montréal et chercheur au CRIUGM.

Cette conférence vise à mieux comprendre les signes de dépression chez les personnes âgées, afin de favoriser une meilleure détection et un accompagnement adapté.



Inscription gratuite et obligatoire, cliquez sur le lien suivant :

<https://www.viesage.ca/sebastien-21avril-05-mai>

Plus d'information au : **514 340-3540 poste 4758**

BIEN A 103 ANS DE LA JOURNÉE DU 28 JUILLET 1941. JOURNÉE DE SON ENRÔLEMENT DANS L'ARMÉE



**Gaston Gourgue, 103 ans, et sa fille Christine.
(Simon Séguin-Bertrand/Le Droit)**



**Gaston Gourgue, en uniforme, lit *Le Droit* sur le balcon de sa demeure de la rue Taché, dans les années 1940.
(Simon Séguin-Bertrand/Le Droit)**

Le journal *Le Droit* a récemment publié un récit touchant signé Patrick Duquette, intitulé « La journée que 103 ans n'ont pas effacée » (5 avril 2026), mettant en lumière le parcours exceptionnel de Gaston Gourgue, aujourd'hui âgé de 103 ans.

L'article raconte une journée bien précise, celle du 28 juillet 1941, gravée dans la mémoire de M. Gourgue. À l'époque âgé de 18 ans, il travaille comme messenger pour *Le Droit* à Ottawa. Alors qu'il effectue ses tâches quotidiennes, il décide de s'arrêter à un bureau de recrutement de l'Aviation canadienne pour « simplement prendre un formulaire ».

Ce geste anodin change complètement le cours de sa vie. Après avoir rempli son formulaire, il est rapidement enrôlé et appelé à partir à Montréal le jour même. Sans avoir le temps de retourner chez lui, il quitte précipitamment, amorçant ainsi une nouvelle vie dans l'aviation militaire pendant la Seconde Guerre mondiale, où il participera à la réparation d'avions d'entraînement à travers le Canada.

Après la guerre, Gaston Gourgue revient en Outaouais, il se marie, il fonde une famille et il poursuit une longue carrière dans le transport, contribuant notamment à des projets d'envergure comme l'organisation du transport des écoliers vers l'Expo 67 à Montréal.

À travers ce récit, Le Droit met en valeur non seulement la mémoire remarquable de M. Gourgue, mais aussi une trajectoire de vie marquée par le hasard, le courage et le service. L'AQDR Outaouais a eu le grand plaisir de rencontrer il y a quelques années M. Gourgue qui nous a entretenu de ses souvenirs de l'armée, de son installation dans le quartier du Lac des Fées, de son travail dans le secteur des transports.

Passer une heure avec monsieur Gaston Gourgue c'est un véritable plaisir et un retour dans les années 40-50-60.

👉 Pour lire l'article complet :

https://www.ledroit.com/chroniques/patrick-duquette/2026/04/05/la-journee-que-103-ans-nont-pas-efface-ICXD22TSYNE3ZN5IJ3PYWLXTWM/?utm_campaign=Template+Infolettre+Aujourd%27hui+-+Le+Droit&utm_content=Template+-+Aujourd%27hui+-+LE+DROIT+-+Version+Automne+2025&utm_medium=email_action&utm_source=customer.io&utm_term=Dimanche+5+avr.+2026ji

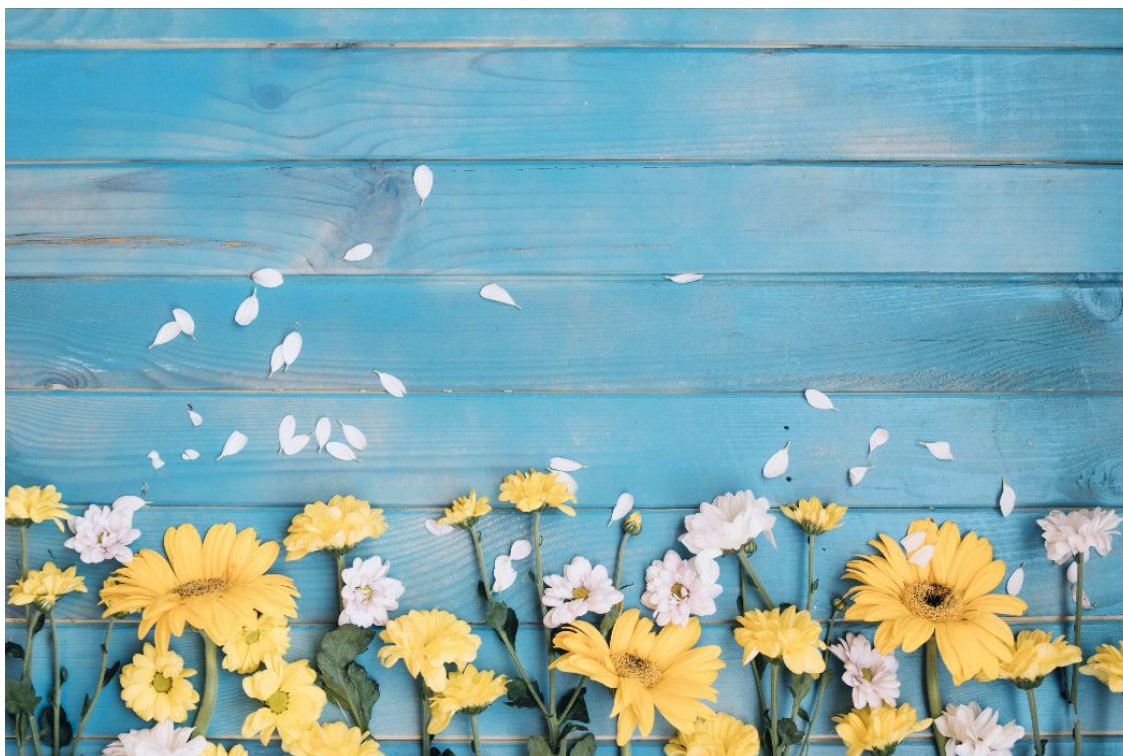
LES QUESTIONS À SE POSER AVANT D'ACHETER EN LIGNE



L'Office de la protection du consommateur invite les consommateurs qui magasinent en ligne à faire certaines vérifications préalables. Une campagne est ainsi déployée afin de les mettre en garde contre les publicités truquées, les faux sites Web, les ventes bidon ou les faux produits d'ici.

Cliquez sur le lien pour en savoir plus :

<https://suivi.lnk01.com/v/443/eeb0ea925876c87dd7426e6b7ef32e9b47523081622a6699>



les actualités à venir. Votre engagement fait toute la différence.

Salutations chaleureuses

L'équipe de l'AQDR Outaouais



Copyright © 2026 AQDR Outaouais, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

