

# *Bulletin* Les aînés, La priorité !



# Table des matières

Mot de la TCABSL.....	3
Entrevue.....	4
Dossier.....	8
La santé cognitive.....	9
Ça se passe chez nous !.....	10
Journée Internationale des aînés.....	11
Activités au BSL.....	12
Activités au BSL.....	12
Les aînés en images.....	15
Jouons un peu.....	16
Le saviez-vous.....	18
Formulaire adhésion/renouvellement.....	19

# Mot de la TCABSL

## Présidente du CA Cécile Corbin



Credit photo: TCABSL

**D**éjà septembre! Vous êtes certainement comme moi et trouvez que l'été est passé à la vitesse de l'éclair. Il reste quelques semaines pour profiter du beau temps. Les mois de septembre et octobre sont des mois que j'apprécie de plus en plus au fil des ans. C'est également le moment pour planifier les activités de l'automne et préparer les mois d'hiver. C'est surtout le meilleur moment de l'année pour sortir prendre l'air, ni trop chaud, ni trop froid. Admirer les changements de couleur dans notre fabuleux paysage bas-laurentien.

Dans cette édition de votre bulletin, « Les aînés, la priorité » il sera question de sécurité informatique. À ce sujet, vous pourrez lire l'entrevue effectuée avec le communicateur et entrepreneur numérique, monsieur François Charron. Connu entre autres pour ses chroniques à Salut Bonjour pendant plus de 18 ans, il est de bon conseil pour tout ce qui touche Internet et la sécurité nécessaire pour se protéger. Une entrevue et un dossier à lire.

Aussi, avez-vous signifié votre intérêt pour participer à l'écriture ou à la mise en scène (photo) du roman-photo? Il vous reste quelques jours pour le faire, la date limite étant le 30 septembre 2023.

Enfin, on revient à notre formule habituelle, soit un peu d'actualités, des aînés en images, ainsi que le saviez-vous et une page de jeu, bref, encore une très belle édition. On vous revient en décembre pour notre édition hivernale.

Les membres du Conseil d'administration se joignent à moi pour vous remercier de votre intérêt et nous vous souhaitons un automne rempli de joies.

**Cécile Corbin, présidente**

*« La vieillesse est comparable à l'ascension d'une montagne, plus vous montez, plus vous êtes fatigués, mais combien votre vision s'est élargie! »*  
- Ingmar Bergman

# Entrevue



## François Charron

Crédit photo: François Charron

Communicateur et entrepreneur numérique, M. Charron est un vulgarisateur du monde du Web, de la techno, de la fraude, du marketing en ligne, du commerce électronique, et j'en passe, tout cela, avec un ton humoristique.

François Charron est également un conférencier recherché, sa nouvelle conférence grand public sur la prévention de la fraude web « À un clic de la catastrophe! » est disponible et accessible aux organismes, entreprises ou toutes activités rassembleuses.

**TCABSL** : Tout d'abord, merci d'avoir accepté notre invitation. Parlez-moi un peu de vous (vos fonctions, votre parcours, etc.)

**FC** : Merci d'avoir pensé à moi, c'est tellement un sujet qui me tient à cœur, mais surtout de plus en plus d'actualité. Je commencerais par vous dire que je ne suis pas un spécialiste de l'informatique, ni du Web. Je suis plutôt, comme un peu tout l'monde, une personne qui n'aime pas les choses compliquées, qui souhaite une réponse rapide. Je me considère comme l'utilisateur moyen et je souhaite conserver cette « ignorance » qui me permet de me considérer comme un vulgarisateur du Web et qui m'amène à faire l'effort de comprendre.

C'est un peu un accident de parcours que ce job dans le numérique. Dans les faits, j'ai étudié en communications au Cégep de Jonquière. J'ai été animateur radio mais également à la télévision entre autres pour l'émission Cyberclub et chroniqueur à Salut Bonjour pendant plus de 18 ans.

Enfin, je suis un hyperactif, prenez quelques minutes pour aller lire ma bio sur le site <https://francoischarron.com/francois/bio-francois-charron/> vous constaterez que je suis un « touche à tout », j'aime découvrir et faire découvrir. Au fond, je me décris comme un animateur Mini-Wheat. Bourré



de blé entier (j'aime le contenu) et givré à l'extérieur (pourquoi ne pas le faire en s'amusant). L'avenir? Faudrait que je fasse de la place dans mon agenda pour animer de nouveau un show de télé bien à moi. Je viens d'ouvrir mon studio de webtélé (je capote). Avec le site francoischarron.com, on va pouvoir connecter de plus en plus en vidéo vous et moi.

# François Charron

**TCABSL** : Pourriez-vous nous donner quelques exemples de pièges dans lesquels les personnes âgées se font prendre et qui mènent à une fraude sur Internet (comment, pourquoi)

**FC** : Tout d'abord je dois mentionner que les chiffres démontrent qu'il faut atteindre l'âge vénérable de 70 ans et plus pour voir une baisse de la consommation en général. Que c'est la tranche d'âge 55-70 ans qui dépense le plus. Parmi les comportements à risques je me dois de mentionner que chez les jeunes (les moins de 30 ans) ils croient que rien ne peut leur arriver et chez les plus âgés (plus de 70 ans) alors là, souvent ils croient que ce qu'ils voient est la vérité et se font prendre très facilement. Ce sont donc les 30-50 ans qui sont les « mieux » protégés, les plus perspicaces.

Avant de vous indiquer les 3 fraudes les plus populaires, je vous poserais une question, à quand remonte la dernière fois où vous avez entendu parler d'un vol de banque ?

**TCABSL** : Hé, ça fait un bail !

**FC** : Alors, **considérez que le crime organisé est en ligne !** Jasons un peu des types de fraude que l'on retrouve le plus en ligne.

## « La fraude « Grands-parents » »

Il s'agit ici d'une personne qui se fait passer pour un membre de la famille, souvent un petit-fils ou une petite-fille, et qui raconte une histoire rocambolesque pour parvenir à extirper des centaines de dollars aux grands-parents, en jouant sur la corde sensible de l'amour inconditionnel que le grand-parent porte à ses petits-enfants.

## « La fraude de « l'Amour » »

Cette fraude consiste à dérober de l'argent à une personne que l'on a rencontré par le biais des réseaux sociaux ou de rencontres. Le fraudeur dans ce cas-ci fait appel au besoin d'être aimé, de ne pas être seul, d'avoir des amis, d'être touché et caressé, d'être compris. Malgré ce que l'on peut penser, cette fraude est grandement répandue et personne n'est à l'abri de se faire prendre.

## « La fraude des « Petites annonces » »

. Qui n'a pas mis un objet en vente sur Internet, que ce soit des sites tels que «MarketPlace», «Kijiji», «LesPacs», etc. Ici, la peur de ne pas être payé amène les consommateurs à se faire prendre dans de drôle de stratagème. À l'inverse, n'avez-vous pas déjà supplié l'univers pour trouver L'OBJET, tant recherché et BINGO, vous mettez le doigt sur l'annonce. Et là, le sentiment de manquer votre chance vous fait perdre toute notion de sécurité et de logique.

# Entrevue (suite)



Ce qu'il faut retenir des fraudes sur le Web, c'est que personne n'est assez vite pour ne pas se faire avoir, il s'agit d'une seconde et notre cerveau bascule. Saviez-vous que lorsque vous vendez quelque chose sur Internet, des gens assez futés vont, par l'entremise du service Interac, vous DEMANDER des fonds, plutôt que de vous les envoyer. Hé oui, alors vous payez votre acheteur et vous gardez votre objet !

**TCABSL :** Considérez-vous les sites des institutions financières fiables? Quel aspect les aînés doivent-ils surveiller lorsqu'ils « se branchent » à leur compte bancaire?

**FC :** Oui absolument, les sites des institutions financières sont sûrs. Par contre, vous devez vous assurer que votre outil pour y accéder est bien sécurisé. Il en va de même pour vos accès à vos comptes de cartes de crédit. En fait, tous les sites qui compile du contenu sensible doit faire l'objet d'une attention particulière.

**TCABSL :** Auriez-vous quelques trucs simples pour éviter de se faire prendre ?

**FC :** C'est assez simple, mais plusieurs personnes trouvent superflu de payer pour se protéger. Toutefois, le jour ou l'arnaque les frappent, ils paieraient cher pour revenir en arrière. Alors voici les étapes importantes :

- Avoir un appareil sécurisé;
- Faire les mises à jour de vos appareils, que ce soit sous Windows, IOS ou Android
  - Vous savez, quand les entreprises mettent à la disponibilité de leur clientèle des mises à jour, c'est que la faille de sécurité existe déjà !
- Se doter d'un bon système de protection
  - Un antivirus payant
  - Un antivirus mis à jour
  - Un antivirus dont on renouvelerait l'abonnement
- La p'tit dernière mais non la moindre «Se calmer le pompon» prendre le temps de réfléchir avant de cliquer, car vous êtes toujours à 1 clic de la catastrophe.

**TCABSL :** Comme mot de la fin, vous offrez des conférences grand public, que diriez-vous aux aînés pour qu'ils participent en grand nombre ?

Comme vous venez tout juste de le lire, nous sommes tous à 1 clic de la catastrophe, c'est d'ailleurs le titre de la conférence. La Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent offre aux aînés de participer à une conférence dans le cadre de la tournée « Prévention poivre et sel » au Bas-Saint-Laurent, en octobre prochain. Ainsi, je passerai par Amqui, Rimouski, Témiscouata-sur-le-lac et Rivière-du-Loup, du 2 au 5 octobre 2023. Cette conférence sérieuse se déroule de manière humoristique afin que tous et chacun puissent en retirer de bons trucs à mettre en pratique en arrivant à la maison. Suivez la Table dans ses publications pour tous les détails.

**TCABSL :** François Charron, merci beaucoup, votre dynamisme plaira lors des conférences... je vous dit à bientôt !

**FC :** Merci, on se voit en octobre, c'est un rendez-vous !

## Fraude Web

Suite à l'entrevue avec M. François Charron, la Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent interpelle ses membres, et l'ensemble des aînés de la région concernant la sécurité sur le Web. Ainsi, nous souhaitons ajouter des informations pertinentes en lien avec le sujet.



À l'ère numérique où les informations circulent librement en ligne, c'est devenu impératif qu'on prenne en main notre sécurité informatique. Suite à l'entrevue avec François Charron, nous avons cru bon reprendre ci-dessous certains de ses textes en lien avec la fraude. Vous verrez également des liens (version numérique sur notre page Facebook) pour aller visionner les capsules vidéos qu'il a fait sur le sujet. Ce sont de courtes capsules d'environ 3 minutes. Allez les écouter, ça vous donnera envie de participer à sa conférence.

### Protégez votre dossier de crédit

Saviez-vous qu'on pouvait non seulement consulter notre cote de crédit, mais aussi la vérifier pour repérer les anomalies potentielles? Mieux encore, c'est maintenant possible d'obtenir un gel gratuit de notre dossier chez Equifax et TransUnion, ce qui garantit une couche supplémentaire de protection. On vous guide à travers les étapes pour sécuriser vos informations financières.

Allez visionner la capsule : Si vous êtes en ligne cliquez sur le lien suivant :

<https://bit.ly/4886Drn>

Sinon rendez-vous au :

<https://francoischarron.com/securite/fraude-et-arnaques-web/verrouillez-votre-dossier-de-credit-pour-vous-protéger-de-la-fraude-et-des-vols-d'identites/TNxX3B7WZ9/>

### Parlons Antivirus

Vous cherchez quel antivirus choisir, la meilleure protection pour votre ordinateur qui, sans trop le ralentir, va permettre de bloquer les malwares, adwares, chevaux de Troie, rançongiciels, logiciels espion et autres? Voici LA chronique que vous devriez consulter au moins une fois par année pour savoir: Quels sont les antivirus les plus efficaces?

Cliquez sur le lien suivant : <https://bit.ly/45bFcuY>

Sinon rendez vous au:

<https://francoischarron.com/securite/logiciels-securite-prevention/nos-suggestions-des-meilleurs-antivirus-et-suites-de-protection-pour-ordinateur/kdrORvUMOC/>

**On se donne rendez-vous  
Les 2-3-4 octobre 2023  
Sur la prochaine page vous aurez tous les détails  
Faut s'inscrire, les places sont limitées**

# Dossier



Dans l'édition de mars dernier, nous vous présentions le projet de la santé cognitive, piloté par la direction de la santé publique du CISSS du Bas-Saint-Laurent.

Rappelons-nous que cette initiative vise à promouvoir les conditions qui favorisent une bonne santé cognitive auprès des intervenants du réseau de la santé et des services sociaux ainsi qu'à vous, nos partenaires, afin d'optimiser votre accompagnement auprès des communautés.

Pour ce faire, nous sommes heureux de vous présenter la toute nouvelle section de notre site Web, qui pourra certainement vous être utile pour faire la promotion de la santé cognitive!

Rendez-vous au [www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/conseils-prevention/sante-cognitive](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/conseils-prevention/sante-cognitive).

Dans cette page, vous y trouverez un document d'information spécialement conçu pour le projet qui comprend, de façon vulgarisée, la définition de la santé cognitive, ses mécanismes ainsi que ses facteurs de protection.

De plus, dans la section « Un peu de théorie » vous retrouverez plusieurs outils qui abordent le concept de la santé cognitive et particulièrement conçus pour une clientèle âgée de 50 ans et plus.

Vous aimeriez aborder le concept de la santé cognitive avec votre entourage ?

N'hésitez pas à imprimer et distribuer l'affiche.

Pour une bonne santé cognitive.

Et, sous la forme de capsules vidéo, de balados, d'articles, etc., vous découvrirez également dans la section Outils et activités, plusieurs liens vers de l'information pour tous!

N'hésitez pas à aller explorer!

Suzie Berthelot, APPR santé cognitive, DSPu  
[suzie.berthelot.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:suzie.berthelot.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca)

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

# La santé cognitive

Pour conserver une bonne  
**SANTÉ COGNITIVE...**

Effectuez de  
l'activité physique



Rencontrez des  
gens et impliquez-vous



Dormez  
bien



Accomplissez  
des activités



Mangez  
bien



**maintenez de saines  
habitudes de vie !**

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

# Ça se passe chez nous !

**TABLE DE CONCERTATION**  
**TCABSL**  
**DES AÎNÉS DU**  
**BAS-SAINT-LAURENT**

DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS  
**TOURNÉE « PRÉVENTION POIVRE ET SEL »**  
**CONFÉRENCES AVEC FRANÇOIS CHARRON**

**CONFÉRENCE >>**

**FRAUDE WEB:**  
**À UN CLIC DE LA CATASTROPHE**



**2 OCTOBRE 2023 - 10H - AMQUI**  
**3 OCTOBRE 2023 - 10H - RIMOUSKI**  
**4 OCTOBRE 2023 - 10H - TÉMISCOUATA-SUR-LE-LAC**

**PLACES LIMITÉES - RÉSERVEZ TÔT**

RENDEZ VOUS SUR LE SITE DE EVENTBRITE POUR VOUS  
INSCRIRE À L'ÉVÉNEMENT DE VOTRE CHOIX

Inscrivez-vous par courriel: [info@tcabsl.org](mailto:info@tcabsl.org)  
Inscrivez-vous par téléphone 418-722-0666 poste 125

**POUR PLUS DE DÉTAILS**  
**CONSULTEZ NOTRE PAGE FACEBOOK**  
**TABLE DE CONCERTATION**  
**DES AÎNÉS DU BAS-SAINT-LAURENT**

# Journée Internationale des aînés

Club 50 ans et + de Mont-Joli  
1<sup>er</sup> octobre 2023  
Gala musical

Lieu : Centre Le Colombien de Mont-Joli  
Heure : 13h  
Quoi : Après-midi de danse  
Heure : 17h  
Quoi : Souper

Coût : 32 \$ pour danse et souper  
25 \$ souper seulement

## Visites douceurs

18 PETITS PÂTISS  
Dimanche 1<sup>er</sup> octobre 2023 à 13H00

Lieu : RIMOUSKI



Les groupes de collègues bénévoles des entreprises rimouskoises sont invités à participer à la grande journée de rencontre des personnes aînées isolées de Rimouski. Des visites douceurs seront effectuées pour aller à la rencontre et profiter d'un moment privilégié et riche d'expérience bienveillante.

Inscription des bénévoles avant le 21 septembre 2023 par téléphone ou courriel.

Endroit : La Station  
40 rue St Germain Est #230  
Rimouski, QC G5L 1A2

S'informer - s'inscrire / téléphone : 418-750-3447  
S'informer - s'inscrire / courriel : [cdcosrosiers@gccthsferes.ca](mailto:cdcosrosiers@gccthsferes.ca)  
Coût : GRATUIT

## Journée à l'Hôtel Lévesque

AQDR SECTION RIVIÈRE-DU-LOUP / BAS-ST-LAURENT  
GASPÉSIE-ÎLES DE LA MADELEINE  
Jeudi 5 octobre 2023 à 10h00

Lieu : RIVIÈRE DU LOUP

Vous êtes invité à l'Hôtel Lévesque de Rivière-du-Loup le 5 octobre 2023. Dès 10h une conférence sera présentée par la FADOQ dont le thème sera Aînés Avisés, suivi par un dîner avec prestation musicale offert par la Ville de Rivière-du-Loup. Par la suite, à 13h30, une conférence de François Charron ayant pour titre « À un clic de la catastrophe » sera offerte par l'AQDR, suivi à 15h par une activité ludique organisée par le Carrefour des 50 ans et plus.

Lieu : Hôtel Lévesque  
171 rue Fraser, Rivière-du-Loup (Québec) G5R 1E2

S'informer / téléphone : 418-605-1178  
S'informer / courriel : [info.rdl@aqdr.org](mailto:info.rdl@aqdr.org)  
S'inscrire / site web : [lepointdevente.com](http://lepointdevente.com)  
Coût : À déterminer, selon le prix du dîner

## Gala Hommage à nos Aînés

MAISON DES ANS ET ALTERNATIVE DE RIVIÈRE-DU-LOUP  
Lundi 2 octobre 2023 à 19H00

Lieu : RIVIÈRE-DU-LOUP



Lors du gala, il y aura lecture d'un texte aux aînés. Ensuite, chaque aîné va recevoir un hommage personnalisé d'un travailleur de la maison des Ans et Alternative de Rivière-du-Loup. Après souper, les certificats de reconnaissance seront distribués et un verre d'amitié sera servi à tous. Un petit concert festif aura lieu pour clore le tout!

L'activité est pour nos résidents de la MQAA mais les membres de la communauté sont invités au gala et hommage!

Lieu : Maison des Ans et Alternative de Rivière-du-Loup  
5 rue Ste-Anne, Rivière-du-Loup, QC, G5R 1N4

S'informer / téléphone : 418-866-1248 poste 427-83  
S'informer / courriel : [pierre.beron@maison-des-ans.com](mailto:pierre.beron@maison-des-ans.com)  
Coût : Gratuit

## Reconnaître les formes de maltraitance et les différentes avenues pour reprendre du pouvoir sur votre vie

CAVAC  
Jeudi 5 octobre 2023 à 19h00  
Lieu : Conférence en ligne :

Dans le cadre de la Semaine lavalloise des aînés, Sabrina Pelletier, criminologue au Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) de Laval et Carolyne Boucher-Fournier, agente de recherche au CAVAC de Laval, offriront une conférence en ligne sur les thèmes de la maltraitance, du processus judiciaire et des services offerts aux victimes d'actes criminels, à leurs proches et aux témoins. Cette conférence sera interactive en ce sens qu'elle contiendra des questions de type quiz pour tester les connaissances des participants.

La conférence se tiendra sur la plateforme Zoom, vous aurez donc besoin d'un ordinateur ainsi que d'une connexion Internet et Zoom.

Depuis plusieurs années, les enjeux liés au vieillissement prennent de l'ampleur tels que l'importance de faire respecter les droits des aînés et de prévenir les situations de maltraitance et de violence. Cette conférence aborde donc les sujets suivants :

- les différentes formes de maltraitance-violence vécues par les aînés
- les conséquences qu'elles peuvent entraîner
- les besoins des aînés vivant de la maltraitance-violence, certains moyens pour mettre fin à une situation de maltraitance-violence
- les étapes du processus judiciaire
- les services du CAVAC.

Une période de questions aura également lieu à la fin de la présentation.

### Information - Inscription

S'informer / téléphone : 450-688-4581  
S'informer / courriel : [caroline.boucher@cavaclevel.com](mailto:caroline.boucher@cavaclevel.com)  
Inscription requise par courriel  
Coût : Gratuit

# Activités au BSL



Région  
Bas-Saint-Laurent



## La Délégation des Jeux FADOQ Provinciaux 2023

La FADOQ – Région Bas-Saint-Laurent est fière d'annoncer que 35 compétiteurs.trices représenteront le Bas-St-Laurent à la finale provinciale des Jeux FADOQ à Sherbrooke du 19 au 21 septembre 2023. Ces derniers.ères proviennent des MRC de La Mitis, de Rimouski-Neigette, de Rivière-du-Loup et de Témiscouata.

Parmi ces 35 compétiteurs.trices, on en retrouve 10 en « Battre sa moyenne » aux grosses quilles, 10 en « Open Mixte » aux grosses quilles, 5 en Pickleball (Mixte 50+/65+, Homme 65+ et Femme 50+), 4 en golf (Femme/Homme/50+) et 3 à la pétanque.

De plus, notre agente de développement en loisirs et responsable de la délégation, Kim, notre bénévole au Pickleball, Lyne, et deux membres de notre Conseil d'administration seront sur place pour les encourager durant ces journées de compétitions.

On leur souhaite d'en profiter et « Bonne Chance » pour les tournois!



ACTIVITÉ GRATUITE

Séance

Date et lieu

**Mercredi 18 octobre 2023 à 13 h 30**  
MRC de La Matapédia (420, Route 132 ouest, Amqui)  
Inscription obligatoire : 1 800 828-3344 poste 1

Les séances d'information ont pour objectif de favoriser la discussion et susciter la réflexion à travers la présentation de vidéos portant sur des notions clés liées à la fraude envers les aînés.

LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS: 1-888-489-2277

Communiqué de presse  
Montréal, le 28 mars 2023

## Sensibiliser aux enjeux et réalités LGBTQ+, une région à la fois

La Fondation Émergence donne le coup d'envoi de sa troisième Grande Tournée

[fondationemergence.org](https://www.fondationemergence.org) [@Fondation.Emergence](https://www.facebook.com/Fondation.Emergence) [@fondationemergence](https://www.instagram.com/fondationemergence)



**Montréal, le 28 mars 2023** – Après avoir parcouru virtuellement les régions du Québec de 2020 à 2021, puis les provinces québécoises de 2021 à 2022, la **Fondation Émergence** entame à nouveau une **Grande Tournée**. Elle portera cette année sur son **programme Famille choisie**, visant à informer et à soutenir les personnes proches aidantes (PPA) LGBTQ+ du Québec dans leur rôle. De même, un **tout nouveau volet**, financé par le **ministère de la Santé et des Services sociaux**, s'ajoute à l'éventail de services de Famille choisie. La Grande Tournée sera l'occasion pour la Fondation Émergence d'aller à la rencontre des intervenant.e.s des différentes **régions du Québec** et de faire découvrir ce **nouveau volet de formation** du programme, ainsi que ses **bénéfices** pour la collectivité.

« Le programme Famille choisie va donner l'opportunité aux membres du Réseau de la Santé et des Services sociaux, aux organismes communautaires et aux autres acteurs qui œuvrent auprès des PPA du Québec de suivre une toute nouvelle formation afin de se sensibiliser aux différents enjeux des PPA LGBTQ+ », explique Laurent Brault, directeur général de la Fondation Émergence.

En effet, le milieu entourant les PPA issues des communautés LGBTQ+ comporte plusieurs facteurs problématiques tels que la **difficulté d'auto-identification**, le **manque de soutien** et l'**invisibleté** de ces personnes dans la société. Ces facteurs entraînent une méconnaissance chez les acteurs.trices du domaine de la proche

aidance des enjeux spécifiques aux PPA LGBTQ+ et un manque d'outils pour les adresser, ce qui cause d'autres problèmes.

« On remarque un équipement accru chez les PPA LGBTQ+ et plus de réticence à accéder aux services de soutien, de peur de subir de la maltraitance et de l'exclusion sociale », mentionne M. Brault. « Notre formation permet non seulement de sensibiliser les intervenant.e.s aux enjeux et réalités qui vivent les personnes proches aidantes LGBTQ+, mais aussi favoriser les bonnes pratiques et les aider à adapter leurs interventions. »

Dans un climat de respect, d'entraide, de partage et d'accompagnement, la Grande Tournée régionale Famille choisie juchera, à partir d'avril, une région du Québec par mois. Chaque destination sera visitée sur plusieurs jours et les activités organisées dans le cadre de cette tournée seront faites en collaboration avec des organismes communautaires locaux.

### À propos de la Fondation Émergence

La Fondation Émergence œuvre contre l'homophobie et la transphobie à travers différents programmes de sensibilisation comme la Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie, qui a lieu le 17 mai et dont elle est l'initiatrice, ProAllié, pour l'inclusion des personnes LGBTQ+ dans le milieu de travail, Pour que vieillir soit gai, pour les droits des personnes âgées LGBTQ+, et Famille choisie, pour sensibiliser aux réalités des personnes proches aidantes LGBTQ+.

**Jeanne Beauchamp**  
Chargée de comptes relations publiques

[jeanne@tökcommunications.ca](mailto:jeanne@tökcommunications.ca)  
514-535-0376 | lundi 201

**tök** | AGENCE DE COMMUNICATIONS

372 rue Ste-Catherine Ouest, suite 202, Montréal, H3B 3A2  
[www.tokcommunications.ca](http://www.tokcommunications.ca)

Maison de la culture de **Rivière-du-Loup** - Le **20 septembre 2023** de 13h30 à 15h30  
Centre Communautaire Nazareth à **Rimouski** - le **21 septembre 2023** de 9h30 à 11h30

# Actifs en tout temps

Merci à tous nos administrateurs



# Les aînés en images

pour la contribution photos



# Jouons un peu

## Énigme 13

PRENDS 1000 ET AJOUTE 40.  
AJOUTE ENCORE 1000.  
MAINTENANT AJOUTE 30.  
1000 ENCORE.  
MAINTENANT AJOUTE 20.  
AJOUTE ENCORE 1000.  
ET MAINTENANT AJOUTE 10.  
QUEL EST LE TOTAL ?

 Codex

Faites votre calcul ici

Faites votre calcul ici

## Énigme 1

$$\text{🍊} + \text{🍊} + \text{🍊} = 33$$

$$\text{🍊} + \text{🥤} + \text{🥤} = 41$$

$$\text{🥤} \times \text{🎮} - \text{🎮} = 56$$

$$\text{🎮} \times \text{🍊} - \text{🥤} = ?$$

 Codex

Faites votre calcul ici

**Énigme 36**

A E F H I K L M N

SELON CETTE LOGIQUE, QUELLE  
SERA LA PROCHAINE LETTRE?



Faites votre calcul ici

**Énigme 6**  
TROUVE LE CODE

4	3	0
---	---	---

AUCUN CHIFFRE CORRECT

6	8	7
---	---	---

AUCUN CHIFFRE CORRECT

9	7	5
---	---	---

2 CHIFFRES CORRECTS  
MAIS MAL PLACÉS

3	7	2
---	---	---

2 CHIFFRES CORRECTS  
DONT UN BIEN PLACÉ

2	4	5
---	---	---

2 CHIFFRES CORRECTS  
MAIS MAL PLACÉS



--	--	--

?



# Le saviez-vous

## Le suffixe « oune » comme dans baboune est typiquement québécois?

Fais pas la baboune, ma pououne\*!

Quelqu'un fraîchement débarqué au Québec s'étonnera peut-être d'entendre certains mots se terminant en -oune, sonorité qui surprend de prime abord. Ce suffixe, typiquement québécois, apparaît dans plusieurs mots du registre familier, comme minoune, pitoune, gououne, fououne, coucoune, pououne et, bien sûr, baboune.



### Baboune et babine

Le nom baboune est formé de la racine bab- et du suffixe -oune. La racine -bab évoque, par onomatopée, le bruit des lèvres qui remuent. On la reconnaît dans babine, signifiant « lèvre », et dans babil, babiller, babillard ou babillage par exemple.



Tout comme babines, en usage en France, le nom baboune, au pluriel, sert à désigner au Québec les lèvres d'une personne, surtout si elles sont charnues ou épaisses. Quant au nom baboune employé au singulier, il renvoie plutôt à la partie inférieure du visage; on dira, par exemple, recevoir un coup sur la baboune ou encore avoir la baboune enflée, ce qui arrive quand on se pète la baboune.

### Une baboune expressive

D'une partie du visage, le mot baboune en est venu à désigner, par métonymie, ce que le visage peut exprimer avec les lèvres. Ce nom s'emploie ainsi pour qualifier une attitude maussade, comme quand, après une nuit de pluie torrentielle en camping, on se lève avec la baboune. On le trouve également dans l'expression avoir la baboune, signifiant « faire la moue, être de mauvaise humeur », par exemple : quand le livreur est arrivé avec deux heures de retard, elle avait la baboune depuis un bon moment déjà. On dit aussi faire la baboune (à quelqu'un), signifiant « bouder quelqu'un, être en colère contre une personne », comme dans : parce que j'ai mangé le dernier beigne, mon collègue m'a fait la baboune toute la journée. Bref, il va sans dire que ces expressions sont bien... expressives.

# Formulaire adhésion/renouvellement

Il est toujours temps de devenir membre

FORMULAIRE D'ADHÉSION 2023-2024



Nouvelle adhésion       Renouvellement

Nom de votre organisme	
Adresse complète (rue)	
Ville	
Code postal	
Téléphone de l'organisme	
Courriel	
Personne responsable et titre	
Téléphone de la personne responsable	
Nombre de membre au 31 mars 2023	

- Membre régulier** : tout organisme ou regroupement d'organismes à but non lucratif avec ou sans statut légal dont les activités et les services **sont exclusivement** dédiés aux personnes âgées ou retraitées, conformément à la mission de la TCABSL et se déroulent sur le territoire du BSL.
- Membre associé** : tout organisme ou regroupement d'organismes à but non lucratif avec ou sans statut légal dont les activités et les services **sont non exclusivement** dédiés aux personnes âgées ou retraitées, conformément à la mission de la TCABSL et se déroulent sur le territoire du BSL.

**Prenez note que la cotisation annuelle est valide jusqu'au 31 mars 2024.**

COTISATION ANNUELLE : 15,00 \$ payable par virement bancaire ou par chèque  
Infos pour virement bancaire : Transit : 815 Succursale : 60003 Compte : 620-418-4

TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DU BAS-SAINT-LAURENT (TCABSL)  
23, rue de l'Évêché Ouest, bureau 111 - Rimouski (Québec) G5L 4H4 - 418-722-0666 poste 125  
[info@tcabsl.org](mailto:info@tcabsl.org)



*Vive les couleurs de l'automne*

23, rue de l'Évêché Ouest, bureau 111  
Rimouski (Québec) G5L 4H4

Tél. : 418 722-0666 poste 125  
info@tcabsl.org  
www.tcabsl.org



Ce bulletin a été conçu en utilisant des ressources de Flaticon.com, Freestocks, Pixabay, Unsplash