

RAPPORT ANNUEL
2025-2026



TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DE PORTNEUF

Unir les générations, soutenir les aînés

Table des matières

Mot de la directrice générale	2
Qui sommes-nous	3 - 4
Nos dossiers	5
Nos préoccupations	5
Nos demande financières 2025-2026	5
Entraide aînés Portneuf	6
Travailleurs de milieu auprès des aînés	7 à 9
Projet « Menus travaux »	9
Projet intergénérationnel « À la rencontre de deux générations – la jeunesse et la sagesse	10 – 11
Projet « Bouger, c’est rajeunir de l’intérieur »	12
Sensibilisation et engagement dans la communauté	13
Les communications	14
Nos implications dans le milieu	15
Nos partenaires	15
Conclusion et remerciements	16

Mot de la directrice générale

L'année 2025-2026 a été une année de transition, de défis, mais aussi de grandes réalisations pour la Table de concertation des aînés de Portneuf.

Nous avons d'abord vécu le départ de quatre collègues qui ont marqué notre organisation par leur engagement et leur dévouement : Brigitte Goyette, Marie-Charles Pouliot-Nadeau, Sylvie Lozeau et Jade Rieg. Je les remercie sincèrement pour leur contribution à notre mission et à la qualité des services offerts aux personnes âgées de Portneuf.

Cette année a également marqué la fin de trois initiatives importantes : À la rencontre de deux générations : la jeunesse et la sagesse, Ma passion en héritage ainsi que le service de formation à l'utilisation des tablettes électroniques et des téléphones cellulaires. Ces projets auront permis de créer des liens durables, de transmettre des savoirs précieux et de soutenir la participation sociale et numérique de nombreuses personnes âgées.

Comme plusieurs organismes communautaires, nous avons aussi dû composer avec des refus de financement. Malgré ces obstacles, notre équipe a continué d'avancer avec détermination, créativité et conviction.

Heureusement, l'année a également été riche en réussites. Nous avons adopté notre Plan d'action territorial 2026-2029, lancé le Guide pour contrer les cyberattaques et publié la deuxième édition des Pages argentées, deux outils concrets et combien utiles pour doter les personnes âgées et leurs proches.

Je suis également particulièrement fière du déploiement de notre projet Bouger, c'est rajeunir de l'intérieur. Ce projet rassembleur a permis à de nombreuses personnes âgées de demeurer actives, de développer de nouveaux liens et de prendre soin de leur santé tout en participant pleinement à la vie de leur communauté ainsi que de développer une très belle collaboration avec VITAM, Centre de recherche en santé durable de Santé Québec Capitale-Nationale – Universitaire.

Je remercie chaleureusement l'équipe, le conseil d'administration, les relayers, les partenaires et toutes les personnes âgées qui nous accordent leur confiance. Votre engagement est au cœur de chacune de nos réalisations.

Malgré les défis rencontrés, je demeure convaincue que l'avenir est prometteur. Ensemble, nous continuerons à bâtir une communauté plus solidaire et plus accueillante pour les aînés de Portneuf.

Jacynthe Drolet
Directrice générale

Qui sommes-nous?

La Table de concertation des aînés de Portneuf (TCAP) a été fondée en 2015 et vise à promouvoir le bien-être et l'inclusion des personnes âgées dans la MRC de Portneuf. Son objectif principal est de créer des conditions favorables pour permettre aux aînés de « bien vieillir chez soi ».

La TCAP se distingue par son engagement envers la solidarité intergénérationnelle, l'amélioration de la qualité de vie des aînés et leur intégration pleine et entière dans les décisions qui les concernent. En collaboration avec divers partenaires locaux, elle défend activement les droits des aînés et veille à ce que leurs besoins soient entendus et pris en compte.

Nos membres

- Membres réguliers : **362**
- Membres partenaires : **26**
- Membres relayeurs : **22**

Conseil d'administration (10 réunions)

- Sylvie Duchesneau, présidente (membre relayeur)
- François Drolet, vice-président (membre régulier)
- Alain Blanchette, trésorier (membre régulier)
- Louise Gingras, secrétaire (membre régulier)
- Raymond Francoeur, administrateur (membre régulier)
- Diane Godin, administrateur (membre régulier)
- Claude Renaud, administrateur (membre régulier)
- Roxanne Souigny, administratrice (membre partenaire) **départ en cours de mandat**
- Michel Fleury, président sortant, (membre régulier)

Soutien et conseils

- Stéphanie Poiré, agente de développement régionale pour la MRC de Portneuf

Appuis administratifs

- Accès Travail Portneuf (ITMAV)
- Solidarité citoyenne Portneuf
- Concert'Action Portneuf

Relayeurs

Cap-Santé : Sylvain Bourgoing, conseiller	Saint-Basile : Hélène McHugh, directrice des loisirs
Deschambault-Grondines : Marianne Lavallée, conseillère	Saint-Casimir : André Filteau, conseiller
Donnacona : Francyne Bouchard, conseillère	Saint-Gilbert : Claudette Gignac, citoyenne
Lac-Sergent : Diane Pinet, conseillère	Saint-Léonard-de-Portneuf : Lise Trudel, citoyenne
Neuveville : Luc Delisle, conseiller	Saint-Marc-des-Carrières : Linda Marcotte, conseillère
Pont-Rouge : Lina Moisan, conseillère	Saint-Raymond : Yvan Barrette conseiller
Portneuf : Sylvie Lefebvre présidente et Ginette Langlois vice-présidente FADOQ	Saint-Thuribe : Guylaine Naud, conseillère
Rivière-à-Pierre : Cynthia Vigneault, conseillère	Saint-Ubalde : Louise Magnan, conseillère; Joanie Paquet agente de développement
Saint-Alban : Danielle Genest, conseillère; Raymonde Naud citoyenne	Sainte-Christine-d'Auvergne : Sylvie Duchesneau, conseillère; François Morin, conseiller

Rôles des relayeurs

- Relayer à la municipalité, aux organismes et aux aînés de votre localité l'information diffusée par la TCAP et par ses partenaires.
- Transmettre à la TCAP les préoccupations, les besoins et l'information véhiculés par les aînés de votre milieu.
- Participer, au besoin, à l'élaboration des orientations et du plan d'action de la TCAP.
- Participer à la préparation et à la transmission d'avis, de commentaires et de propositions concernant la situation des aînés de la MRC de Portneuf.
- Participer activement aux réunions des relayeurs à raison de trois fois par année.
- Favoriser le recrutement des membres de la TCAP afin que cette organisation puisse jouer son rôle de représentant des aînés dans le milieu politique.

Équipe d'employés

- Jacynthe Drolet, directrice générale
- Claudie Tremblay, coordonnatrice Entraide aînés Portneuf
- Jessie Fortin, travailleuse de milieu pour aînés
- Vincent Hardy, travailleur de milieu pour aînés
- Stéphane Lépine, responsables des communications
- Yoni Détré, éducateur sportif
- Brigitte Goyette, chargée de projet en sécurité alimentaire, **départ en décembre 2025**
- Marie-Charles Pouliot-Nadeau, chargée de projet volet intergénérationnel, **départ en avril 2026**
- Sylvie Lozeau, adjointe administrative, **départ en avril 2026**
- Jade Rieg, formatrice, **départ en juin 2026**

Merci à chacun de vous pour votre travail et votre dévouement exceptionnel!

Nos dossiers

- La fin du projet « À la rencontre de deux générations – la jeunesse et la sagesse »
- Le développement de notre projet « Bouger, c'est rajeunir de l'intérieur »
- La réimpression de **8 600 exemplaires** du carnet de services « Les pages argentées » 2^e édition
- La création et l'impression de **3 400 exemplaires** du « Guide des cyberattaques »
- La rédaction et adoption du plan d'action territorial 2026-2029
- Le dépôt de notre demande d'un numéro de bienfaisance à l'Agence du revenu du Canada
- Les dépôts de demandes de financement pour le service de menus travaux dans Portneuf

Nos préoccupations

- Les situations rencontrées par les travailleurs de milieu
- Le financement à la mission
- Le financement du service de menus travaux dans Portneuf
- La sensibilisation des élus municipaux aux besoins des aînés

Demands financières 2025-2026

➤ *Il est important de mentionner que la TCAP n'a aucun financement à la mission depuis sa création en 2015.*

1	MRC de Portneuf – Financement récurrent	12 000\$ obtenu
2	Québec ami des aînés (QADA) – Projet « La caravane de la bien-vieillesse »	290 282\$ pas obtenu 2 ans
3	Programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA) – Projet « La route du plaisir partagé »	24 367\$ obtenu
4	Programme Valorisation et vitalité de la langue française – Projet « Nos légendes »	587 720\$ pas obtenu 3 ans
5	Fonds d'aide au développement du milieu (FADM) Desjardins Caisse de l'Ouest – Projet « Service de menus travaux dans Portneuf »	7 500\$ obtenu
6	Fonds d'aide au développement du milieu (FADM) Desjardins Caisse St-Raymond – Ste-Catherine – Projet « Service de menus travaux dans Portneuf »	5 000\$ obtenu
7	Fonds québécois aux initiatives sociales (FQIS) – Projet « Service de menus travaux dans Portneuf »	120 000\$ réponse à venir 2 ans
8	Fonds régional de la Capitale-Nationale (FRCN) – Projet « Service de menus travaux dans Portneuf »	20 000\$ obtenu



Volet de sensibilisation, accompagnement et intervention

Coordonnatrice Entraide aînés Portneuf – Claudie Tremblay

Agit à titre de personne ressource pour le réseau de sentinelles en gériatrie sociale et les travailleurs de milieu pour aînés sur le territoire de la MRC de Portneuf.

Pose des actions dans un souci de renforcement du pouvoir des aînés.

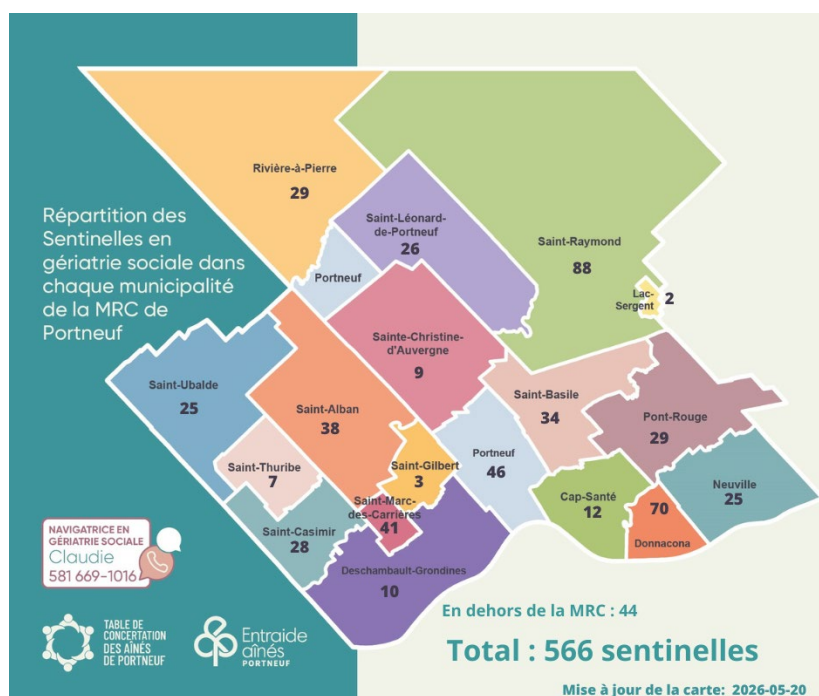
Accompagne ponctuellement les aînés en perte d'autonomie en collaboration avec les travailleurs de milieu pour aînés.

Formation des nouvelles sentinelles, préparation et sollicitation des milieux.

- Nouvelles sentinelles formées : **56**
- Rencontres d'information : **3**
- Personnes ayant assisté aux rencontres d'information : **32**
- Milieux sollicités : **70** (FADOQ, Municipalités, RPA, Organismes communautaires, Groupes sociaux)

Accompagnement direct aux aînés et publications sur le réseau social:

- Alertes : **35** (Moins de formations sentinelles = moins d'alertes)
- Alertes référées aux organismes : **21**
- Alertes référées aux ITMAV : **14**
- Publications Facebook : **160**



Travailleurs de milieu auprès des aînés

Repérer, accompagner et référer

Jessie Fortin et Vincent Hardy



Nature des demandes d'aide :

- Une part importante est liée à l'accomplissement des activités de la vie quotidienne.
- 80% des situations rencontrées sont vécues par des personnes aînées avec un niveau de vulnérabilité élevé ou des problématiques importantes.
- La demande initiale est fréquemment élargie au fil des rencontres.
- La majorité des personnes rencontrées résident seules à domicile.

Enjeux rencontrés liés aux personnes aînées:

- Difficulté à mobiliser et motiver certaines personnes aînées à accepter les services offerts.
- Ambivalence face à la demande d'aide, parfois perçue comme un aveu de faiblesse.
- Réticence à utiliser les services par souci de laisser les ressources à des personnes jugées plus vulnérables.
- Refus des services malgré des besoins reconnus, en raison :
 - des coûts associés ;
 - de la méconnaissance de l'intervenant ou du fournisseur de services ;
 - de la peur de l'inconnu.
- Nécessité pour le travailleur de milieu de respecter le rythme, les choix et le pouvoir d'agir de la personne aînée, même lorsque les besoins sont importants.
- Maintien du lien de confiance pouvant entraîner un report ou une suspension du processus de référencement.

Enjeux rencontrés liés aux organisations de services :

- Inadéquation entre les critères d'admissibilité des services et les besoins réels des personnes aînées.
- Présence de listes d'attente retardant l'accès aux services.
- Manque de suivi et d'information concernant l'avancement des demandes.
- Ruptures de services causées par le roulement du personnel.
- Offre de services parfois peu adaptée aux besoins spécifiques de la clientèle.
- Nécessité de rechercher continuellement des solutions ou ressources alternatives.

Enjeux rencontrés liés aux réseautages communautaires :

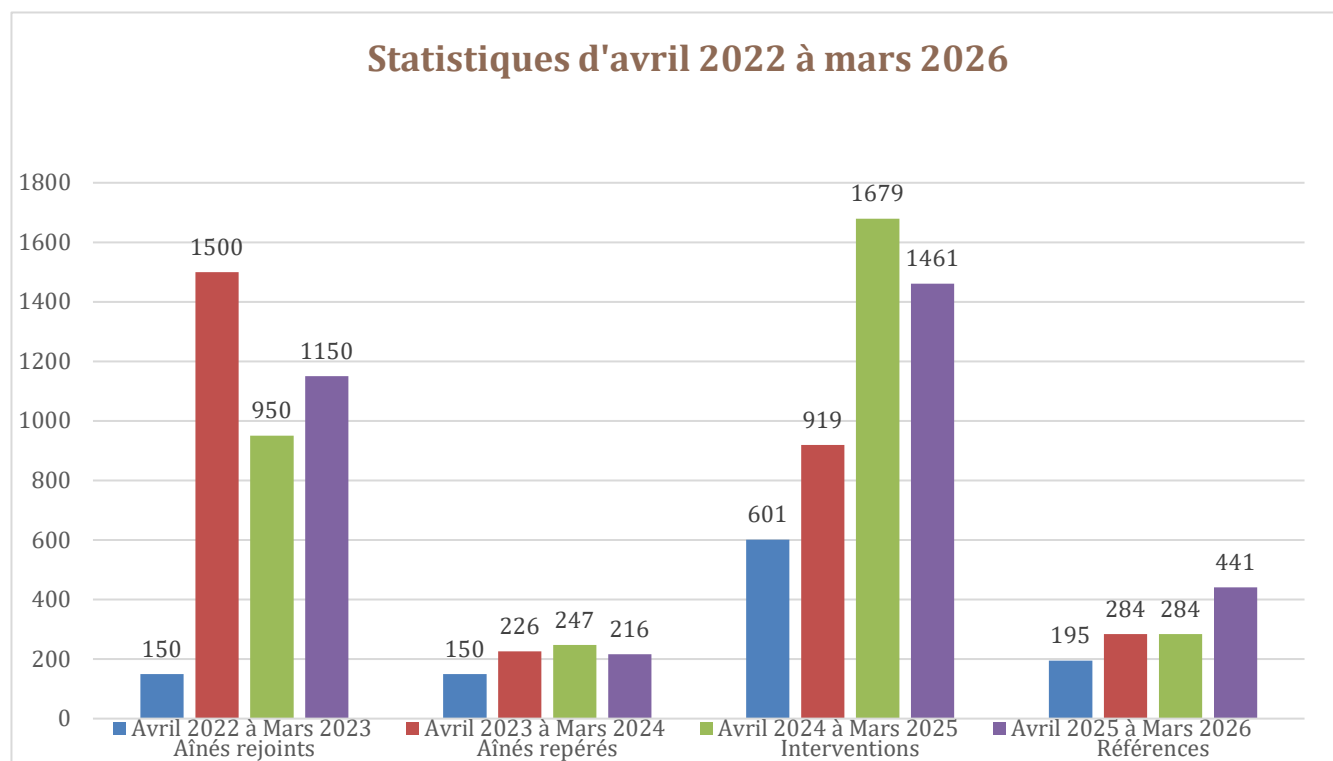
- Complexification des démarches de référencement dans le milieu communautaire.
- Redirection systématique de certaines demandes vers le 811, option 2 (Info-Social).
- Ralentissement de l'accès aux services pour les personnes aînées.
- Augmentation des délais dans le traitement des demandes et des références.
- Diminution de la fluidité et de l'efficacité du processus de référencement.
- Impact négatif sur l'accompagnement des aînés les plus vulnérables.

Statistiques

1 150 Personnes rejointes	216 Personnes repérées
197 Personnes accompagnées (128 femmes, 69 hommes)	1 461 Interventions réalisées

Les suivis durent généralement de 1 à 3 mois et peuvent reprendre selon les besoins.

- Moins de 65 ans : **25**
- 65 à 74 ans : **78**
- 75 à 84 ans : **75**
- 85 ans et plus : **19**



Références vers les ressources

Au total, **441** références ont été effectuées.

143 Organismes communautaires	102 EÉSAD Aide à domicile le Halo
78 Réseau de la santé	21 Sûreté du Québec, juridique et logement
10 Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés	87 Autres ressources (ACEF, Revenu Québec, Agence du revenu du Canada)

Projet « Menus travaux »

Coordonnatrice Entraide aînés Portneuf – Claudie Tremblay

Début de la mise en place d'un service de menus travaux intérieurs et extérieurs à domicile, offerts à coût réduit ou nul. Il vise ainsi à aider les aînés portneuvois, les proches aidants et les personnes à mobilité réduite, à demeurer chez eux le plus longtemps possible.

- Démarche de recherche de financement pour la mise en place d'un service de menus travaux.
- Rencontres avec les municipalités de Saint-Ubalde, Rivière-à-Pierre et Saint-Casimir.
- Échanges avec des initiatives semblables, dont L'Échangerie, Bas-St-Laurent et Aide-moi en Outaouais.

8 Rencontres de travail dans la démarche Pôle Capitale-Nationale	7 Rencontres du comité
6 Rencontres avec des contacts prioritaires	6 Rencontres avec des initiatives semblables

Projet intergénérationnel « À la rencontre de deux générations, la jeunesse et la sagesse »

Chargée de projet volet intergénérationnel – Marie-Charles Pouliot-Nadeau

Chargée de projet volet sécurité alimentaire – Brigitte Goyette

Formatrice tablette électronique – Jade Rieg

Activités et statistiques

Activités avec le milieu pour créer des espaces de rencontres significatives et de favoriser la participation sociale des aînés:

- Ateliers philo intergénérationnels – collaboration avec le Centre d’Alphabétisation L’Ardoise
- Ma passion en héritage – collaboration avec le Carrefour jeunesse emploi Portneuf
- Journées intergénérationnelles – Générations en fêtes!
- Projections des Chantiers de la Mémoire – partenaire avec le Comité Vas-Y
- Fête d’Halloween au CHSLD de St-Casimir

Activités de sensibilisation visaient à améliorer la compréhension du vieillissement, à réduire l’âgisme et à promouvoir l’inclusion des aînés dans la communauté :

- Présentations et expérimentations des combinaisons de vieillissement – collaboration avec les Maisons des jeunes et Portneuf ensemble
- Mise sur pied et animation de l’atelier « Bien-vieillesse, parlons d’âgisme! » - 4 ateliers ont été donnés.
- Participation à des événements régionaux avec kiosque et matériel de sensibilisation pour rejoindre un large public

Activités issues de la concertation qui ont permis de développer et d’intégrer l’intergénérationnel dans plusieurs projets collectifs :

- Participation aux concertations et actions de la Table 0 – 5 ans, du comité Plein Air et du Chantier Réussite éducative
- Présentation de la pièce de théâtre sur la santé mentale des jeunes « Le Village d’Élie » partenaire avec l’Arc-en-Ciel
- Marches des générations

Ateliers culinaires intergénérationnels qui ont permis de développer des liens et la solidarité entre les jeunes et les aînés (septembre à décembre 2025) :

- **45** ateliers culinaires
- **1 095** litres de productions
- **45** participants différents de 12 ans à 65 ans et +
- **235** participations

Formation sur les tablettes électroniques et cellulaires dédiée aux personnes aînées débutantes ou moyennement avancées :

- **98** formations données
- **191** aînés formés
- **14** municipalités

2 500 Aînés participants	1 660 Participants de 4 ans à 65 ans
800 Aînés rejoints par nos partenaires	4 960 GRAND TOTAL DE PARTICIPATIONS ESTIMÉ

🇫🇷 Pour l'ensemble de la réalisation du projet – mars 2024 à février 2026



Projet « Bouger, c'est rajeunir de l'intérieur »

Entraîneur sportif – Yoni Détré

Coordonnatrice – Claudie Tremblay

Ce projet vise à redonner le goût aux aînés de bouger, d'optimiser leur santé physique, psychologique et relationnelle de façon ludique et dans le plaisir.

- Coordination des activités terrain et préparation des milieux d'accueil.
- Suivi des partenaires et collaboration avec les chercheurs de VITAM Centre de recherche en santé durable.
- Documentation visuelle, capsules vidéo et activités.
- Sollicitation d'acteurs pouvant contribuer à la pérennité du projet (70 acteurs sollicités dont : FADOQ, municipalités, RPA, OBNL, groupes sociaux).
- Distributions d'objets promotionnels (macarons, brassards, balles d'exercices, élastiques).

305 Participations aux activités de groupe	32 Milieux rencontrés
5 Événements publics	642 Participants aux événements publics

🌈 Les aînés en redemandent à chaque semaine.

Nous remercions nos collaborateurs la « Fédération des kinésiologues du Québec » ainsi que « VITAM, Centre de recherche en santé durable » de Santé Québec Capitale-Nationale – Universitaire pour leur précieuse implication à :



Sensibilisation et engagement dans la communauté

- Adoption du plan d'action territorial 2026-2029 par le conseil d'administration de la TCAP.
- Projet de repérage proactif « À la rencontre des aînés » de la Sûreté du Québec et leurs cadets – la TCAP partenaire.
- 3 présentations par la Sûreté du Québec « Les fraudes changent... l'intelligence artificielle aussi » – la TCAP partenaire.
- Participation au Salon des organismes de Portneuf.
- Participation à 7 cafés – réseautage de Portneuf ensemble.
- Mise à jour du carnet de services « Les pages argentées » 2^e édition – distribution de **8 600 exemplaires** – précieux partenaire le **Comité Vas-Y**.
- Lancement du « Guide contre les fraudes et les cyberattaques » de la TCAP.



**SOYEZ VIGILANTS,
RESTEZ INFORMÉS !**

Guide pratique destiné aux
personnes aînées au sujet de la
fraude et des cyberattaques les
plus courantes au
Québec

TABLE DE CONCERTATION
DES AÎNÉS DE PORTNEUF



Les communications

Agent aux communications- Stéphane Lépine

- Promotion de « Génération en fête » - août à octobre 2025
- Lancement de l'Infolettre « La Rubrique argentée » - août 2025 – 6 infolettres ont été publiées
- Promotion du projet « Bouger, c'est rajeunir de l'intérieur » - septembre 2025
- Soutien aux communications entourant l'assemblée générale annuelle – octobre 2025
- Info CJSR, 20 novembre 2025 : Ma passion en héritage.
- Courrier de Portneuf, 28 novembre 2025 : transmission des savoirs.
- Courrier de Portneuf, 1er et 10 décembre 2025 : Marche des Générations.
- Diffusions sur Facebook et les plateformes numériques.
- Promotions des activités de la TCAP sur le site internet, Facebook, radio et télévision communautaire
- Mise à jour des sections « TCAP vous informe » et « Agenda des activités » sur le site internet

6 Infolettres publiées	160 Publications relatives aux aînés
2 Guide cyberattaque et Pages argentées	1 Colloque Off numérique

Nos implications dans le milieu

Comités

- À la rencontre des aînés
- Bouger, c'est rajeunir de l'intérieur – recherche avec VITAM – Centre de recherche en santé durable
- CDC de la MRC de Portneuf
- Chantiers Un toit pour toi; Sécurité alimentaire; Réussite éducative
- Conseil d'administration d'Accès Travail Portneuf
- Conseil d'administration de la Corporation de transport régional de Portneuf (CTRP)
- Conseil d'administration de Solidarité citoyenne Portneuf
- Conseil d'administration de la Table de concertation des personnes aînées de la Capitale-Nationale (TCPACN)
- Politique familles et aînés de Saint-Ubalde
- Plan d'action TCAP
- Plein air / Marche des générations
- Réseau des relayeurs
- Table 0-5 ans de Portneuf
- Table sur l'accessibilité universelle de Portneuf (TAUP)
- Table de concertation des organismes pour contrer la maltraitance envers les aînés de Portneuf
- Table de concertation en itinérance
- Table de concertation en sécurité alimentaire de Portneuf – comité journée de réflexion en sécurité alimentaire
- Table de la Toute proche aide de Portneuf
- Table des organismes SAPA de la Capitale-Nationale

Nos partenaires

- Accès Travail Portneuf
- Association des personnes handicapées de Portneuf (APHP)
- Association des proches aidants de la Capitale-Nationale région de Portneuf (APACN)
- Carrefour jeunesse emploi de Portneuf
- Centre femmes de Portneuf
- CHSLD de Portneuf
- CIUSSS-CN (Santé Québec Capitale-Nationale – Universitaire)
- CJSR
- Comité Vas-Y
- Fédération des kinésiologues du Québec
- JeunEssor Portneuf
- L'Arc-en-Ciel
- L'Ardoise
- Le Halo (Aide à domicile et Entraide communautaire)
- Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés
- Maisons des jeunes
- Neftis
- OMHGP
- Portneuf ensemble
- Relayeurs
- Résidences de personnes âgées sur le territoire de la MRC de Portneuf

- Services d'incendie sur le territoire de la MRC de Portneuf
- Solidarité citoyenne Portneuf
- Sûreté du Québec
- Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale
- VITAM – Centre de recherche en santé durable

Conclusion et remerciements

L'exercice 2025-2026 met en lumière la diversité des actions réalisées auprès des personnes âgées de Portneuf : repérage, accompagnement, référencement, activité physique, sensibilisation, concertation, communications et initiatives intergénérationnelles.

La TCAP remercie les personnes âgées, les bénévoles, les partenaires, les municipalités, les organismes communautaires, les relayers et les collaborateurs qui ont contribué aux activités et aux projets présentés dans ce rapport.

Merci!

Jacynthe Drolet
Directrice générale
Table de concertation des aînées de Portneuf
418 873-0059
dg@ainesportneuf.com
www.ainesportneuf.com
<http://facebook.com/Table-de-concertation-des-aînés-de-Portneuf>