

*Communiqué pour diffusion immédiate*

## « Quand l'âgisme commence par soi! »

**La Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec invite les personnes âgées à prendre une bonne résolution cette année!**

Bécancour, 15 décembre 2015 – C'est aujourd'hui que la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec (Table régionale) a procédé au lancement des six (6) premières capsules vidéos en lien avec l'autoâgisme chez les personnes âgées. Si par définition l'âgisme est une discrimination basée sur l'âge, l'auto âgisme réfère au fait que les personnes âgées elles-mêmes se discriminent à cause de leur âge. S'il est important de sensibiliser l'ensemble de la population au fait que l'âgisme envers les personnes âgées ne peut être toléré, il est d'autant plus important que les principaux intéressés portent eux-mêmes ce discours.

Les membres de la Table régionale ont remarqué que les personnes âgées ont tendance à se dénigrer elles-mêmes ou à s'abstenir de faire des choses sous le seul prétexte qu'elles avancent en âge. L'autoâgisme, ou l'âgisme intégré, est une notion qui apparaît de plus en plus dans la littérature. Janik Ouimet, directrice de la TRCPACQ nous mentionne que l'âge ne devrait jamais être un prétexte, ça ne fait que renforcer des perceptions âgistes non fondées. C'est pourquoi le thème central, « *Vieillir n'est pas une maladie – Ne tombez pas dans le piège de l'âgisme!* », revient dans chacune des capsules.

Afin de faire prendre conscience aux gens de leur comportement, l'humour est utilisé. Les thèmes abordés dans les capsules sont: la peur de déranger, les technologies, on reste qui l'on est peu importe l'âge, les relations amoureuses, la perte de confiance et l'âge au travail. Les capsules circuleront entre autres sur les réseaux sociaux, à la télévision communautaire et seront disponibles sur le site web de la Table régionale et sur YouTube. Elles serviront aux intervenants et partenaires qui veulent aborder la question avec les aînés. Cet outil servira sans doute à alimenter les discussions.

*« Le fait de lancer les capsules à quelques jours de la nouvelle année n'est pas un hasard! On veut que les personnes âgées prennent la résolution cette année de ne pas s'auto exclure eux-mêmes de faire des activités »* explique Janik Ouimet, directrice de la Table régionale.

*« Nous sommes fiers du fait que ce sont des artisans du Centre-du-Québec qui soient mis en scène également dans cette production. Une idée d'un organisme du Centre-du-Québec, des comédiens du Centre-du-Québec et une maison de production du Centre-du-Québec. »*

Toute la population est invitée à visionner les capsules et à les faire circuler. La table régionale peut fournir une copie CD des capsules sur demande. Mentionnons que ce projet est financé en partie par Service Canada dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés.

- 30 -

Source:  
Janik Ouimet, directrice  
819-690-4937

14135-A, boulevard Bécancour, Bécancour (Québec) G9H 2K8  
tableainesregionale@cgocable.ca • Téléphone : 819 222-5355 • Télécopie : 819 222-8316

[www.aines.centre-du-quebec.qc.ca](http://www.aines.centre-du-quebec.qc.ca)