

# *Bulletin* Les aînés, La priorité !



# Table des matières

Mot de la TCABSL.....	3
Entrevue.....	4
Dossier.....	8
Le saviez-vous.....	9
L'assemblée générale annuelle.....	10
Les aînés en images.....	12
Actualités.....	14
À venir cet automne.....	16
Formulaire adhésion/renouvellement.....	17
Cahier spécial.....	18
Quoi faire cet été.....	19

# Mot de la TCABSL

## Présidente du CA Cécile Corbin



Crédit photo: TCABSL

**D**ans les prochains jours, l'été sera officiellement parmi nous. Cette période de l'année où la faune et la flore s'éveillent, où les journées s'allongent et qu'enfin, la chaleur bien présente réchauffe la terre et nous donne la chance de jardiner.

Pour cette édition estivale de votre bulletin, « Les aînés, la priorité » il sera question de santé. À ce sujet, vous pourrez lire l'entrevue effectuée avec le docteur Réjean Hébert, pour donner suite à la sortie de son livre « Soigner les vieux ». Son livre fera également l'objet du « dossier » dans notre bulletin. L'expérience du docteur Hébert tant en médecine qu'en politique, fait de lui un personnage influent en matière de soins aux personnes âgées. « Soigner les vieux », c'est une belle entrevue, c'est un dossier fort intéressant, mais c'est surtout un livre à lire.

Aussi, nous avons fait un spécial « Quoi faire cet été » près de chez vous. Nous n'avons pas la prétention d'avoir tout recensé, mais vos administrateurs de chaque territoire de MRC vous ont sélectionné quelques activités, plus intéressantes les unes que les autres, à faire près de chez vous. Nous reviendrons également sur la dernière assemblée générale annuelle et quelques activités qui se sont déroulées au cours des derniers mois.

Enfin, des informations sur des activités à venir à l'automne qui susciteront certainement votre intérêt. D'ici là, profitez bien de l'été et revenez-nous en pleine forme en septembre prochain.

Les membres du Conseil d'administration se joignent à moi pour souhaiter à tous et chacun un bel été.

**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 ! »*

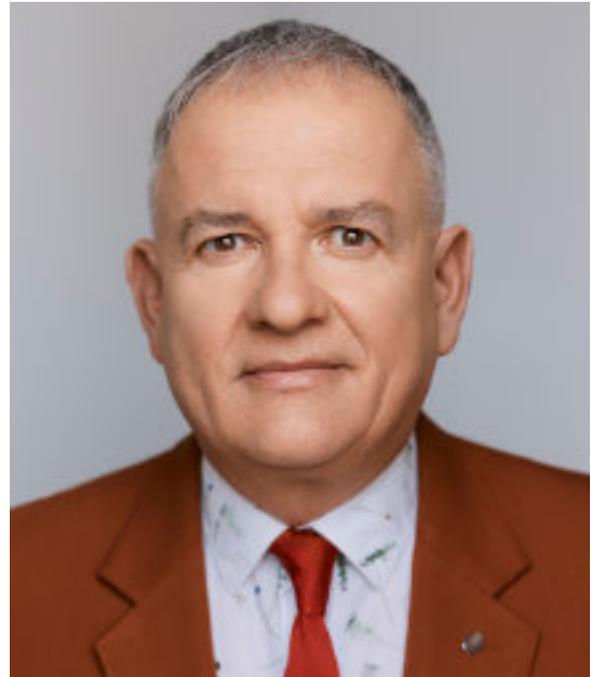
*- Ingmar Bergman*

# Entrevue



## Dr. Réjean Hébert

Pour cette édition, la Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent est fière de rencontrer le docteur Réjean Hébert, gériatre et chercheur chevronné. Dr Hébert est également professeur associé à l'École de santé publique de l'Université de Montréal (ESPUM). Il a été doyen de la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke et de l'ESPUM. Il a aussi été ministre de la Santé et des Services sociaux et ministre responsable des Aînés. Enfin, il intervient régulièrement dans les médias à titre d'analyste en matière de santé.



Crédit photo: Réjean Hébert

**TCABSL :** Dr Hébert, tout d'abord, merci d'avoir accepté notre demande d'entrevue, la sortie de votre livre au cours des dernières semaines nous a interpellés et nous avons souhaité en discuter avec vous.

**DrRH :** C'est moi qui vous remercie.

**TCABSL :** Pour ceux qui ne vous connaîtraient pas, parlez-moi un peu de vous (votre provenance, votre parcours, vos fonctions, etc.)

**DrRH :** Je suis né à Québec en 1955, et je suis le cadet d'une famille de 3 enfants. Mon père était un homme doux et aimant, il œuvrait à titre de cheminot pour le Canadien National. Ma mère était une femme volontaire, entrepreneuse et déterminée, comme plusieurs femmes de cette époque, c'est elle qui prenait les décisions à la maison et c'est aussi elle qui parvenait à joindre les deux bouts dans les moments plus difficiles, puisqu'elle travaillait comme téléphoniste dans un magasin à rayons de Québec, mais aussi comme chapelière à son compte. C'est

également ma mère qui voulait que je poursuive mes études.

C'est au collégial qu'un autre étudiant m'a transmis sa passion pour la médecine. Il m'avait aussi convaincu que c'était à l'Université de Sherbrooke que se donnait le meilleur programme. Ainsi, dès les premiers mois, j'ai su que j'avais fait le bon choix et malgré la grande quantité de travaux et d'apprentissages, j'ai conservé mon habitude d'implication parascolaire et je me suis ainsi initié à la recherche, et ce dès ma première année de médecine. C'est aussi lors de mon premier stage afin de réaliser une étude sur la tension artérielle chez les personnes âgées vivant à domicile que j'ai choisi la médecine familiale et la recherche.

Après avoir complété ma médecine, je me suis envolé pour Grenoble afin

# Dr Réjean Hébert

d'obtenir un diplôme en gérontologie. À mon retour au Québec, je m'installe à l'Hôpital de Lévis en plus de travailler à l'unité des soins prolongés, je démarre un service de consultation gériatrique.

C'est aussi à cette époque que je publie mes premiers articles scientifiques, dont « *Le vieillard à l'hôpital général, du dumping aux lits bloqués* ». Cet article qui démontre bien que « les bloqueurs de lits » sont en fait les conséquences du manque de soins à domicile.

De fil en aiguille, j'ai eu la chance de m'entourer de collègues, qui comme moi, partageaient une passion pour le vieillissement. Nous rêvions de mettre sur pied un véritable institut universitaire de gériatrie, alliant des services cliniques, de la formation et de la recherche. Ce rêve est devenu réalité en 1996, soit une décennie plus

tard. Les recherches sur le vieillissement s'enfilent les unes après les autres, un constat revient toujours l'approche institutionnelle ne répond pas aux besoins des personnes âgées pour qui la perte d'autonomie est plus angoissante que les « p'tits bobos » qui apparaissent en vieillissant et, qui mène à des consultations en centre hospitalier. Les soins à domicile deviendront pour moi, un cheval de bataille important dans la réussite des soins de santé envers les aînés.



Crédit photo: La Presse

J'ai aussi été invité à titre d'expert, à participer au comité qui rédigera la première mouture du Plan d'action gouvernemental sur les services aux aînés. J'ai également coprésidé la Consultation publique sur les conditions de vie des aînés. Après avoir sillonné toutes les régions du Québec afin de rencontrer les aînés dans le but d'identifier les enjeux qui les préoccupent et de définir les orientations qui pourraient y répondre, il m'est apparu clair que le Québec devait se doter d'une politique sur le vieillissement et les personnes âgées, mais surtout que le financement des soins à domicile devait en être la priorité. Voilà qui résume bien mon parcours, jusqu'à ma carrière politique.

**TCABSL :** Vous venez de publier un livre qui s'intitule « Soigner les vieux ». Expliquez-nous votre lien/intérêt avec les aînés (depuis quand, comment, pourquoi)

**DrRH :** Comme vous avez pu le constater, c'est au tout début de ma carrière que les soins aux aînés m'ont attiré. Tout au long de mon parcours, force a été de constater qu'il est bien difficile de convaincre les politiciens et le gouvernement de l'importance de prioriser la vieillesse et des soins à domicile. C'est donc une rencontre avec le ministre Jean Rochon qui m'a convaincu que la politique pourrait être un levier important pour implanter des politiques publiques.

# Entrevue (suite)



Crédit photo: La Tribune



Ainsi, c'est avec madame Pauline Marois que j'ai fait le saut en politique. C'est avec honneur et fierté que j'ai accepté le rôle de ministre de la Santé et des Services sociaux. Mon ambition à réaliser les priorités que sont l'accès à un médecin de famille, une politique de prévention et le financement des soins à domicile est grande. J'avais réussi à déposer le projet de loi 67 en décembre 2013, à peine un an après mon arrivée en poste.

Malgré toute la bonne volonté qui m'habitait, j'ai manqué de temps puisque l'élection avait porté au pouvoir un gouvernement minoritaire et que madame Marois a décidé de déclencher une nouvelle campagne électorale 18 mois plus tard et que le gouvernement a été défait en avril 2014, et le projet de loi est « mort au feuillet ».

Ce court passage au gouvernement me convainc encore plus de la nécessité de réformer les soins de santé des personnes vieillissantes et d'accorder la priorité au financement des soins à domicile. J'aurai même fait une tentative à l'élection fédérale de 2019, alors que le premier ministre Justin Trudeau me demande de se joindre à son équipe afin d'améliorer ce volet des soins de santé. Peine perdue alors que je ne serai pas élu. À toute chose malheur est bon, puisque la pandémie de COVID-19, ne m'aurait pas permis de réaliser mes ambitions.

Ce passage au fédéral m'a toutefois laissé à l'écart des interventions en matière de santé, et ce, malgré mes offres de services et d'expertises bon nombre de fois répétées. J'ai vécu avec colère et tristesse l'hécatombe dans les CHSLD. Ce qui m'a amené à participer à la mise en place du Collectif Action COVID, organisation servant à éclairer la population et les gouvernements sur les enjeux de la pandémie auprès des personnes âgées. Ainsi, à titre de porte-parole du Collectif, je suis intervenu régulièrement dans les médias afin d'influencer les décisions politiques.

Je reste profondément engagé pour que notre société adapte ses politiques publiques au vieillissement de la population. Combattre l'âgisme, faire une place aux personnes âgées dans un contexte intergénérationnel, améliorer les services aux personnes en perte d'autonomie demeure pour moi une source de motivation.



Crédit photo: Réjean Hébert

# Dr Réjean Hébert

**TCABSL :** Pour avoir lu votre livre, croyez-vous toujours en un avenir en santé et à domicile pour les aînés ?

**DrRH :** Oui, nous devons garder espoir et continuer à parler de la pertinence des besoins, à démontrer ce que l'assurance santé prévue dans le projet de loi 67 pourrait faire économiser en santé. Nous devons également continuer à inclure les personnes âgées et vulnérables, c'est par l'inclusion que nous améliorerons les conditions de vie de ces personnes.

Ce sont des collègues à moi qui m'ont incité à écrire ce livre, afin de rassembler l'ensemble des chroniques que j'ai écrites au fil du temps. De cette manière, il est plus clair pour tous, que des solutions existent et qu'il ne faut que de la volonté politique pour les mettre en place.

**TCABSL :** Que souhaitez-vous que les aînés mettent en pratique pour vieillir en santé ?

**DrRH :** Tout l'monde sait ce qu'il doit faire... bien s'alimenter, bouger un peu et rappelons ici que de marcher tous les jours c'est une bonne façon de bouger, tant mieux si certaines personnes peuvent en faire plus. Le plus important, à mon avis, est d'encourager la mixité intergénérationnelle. Ça permet, entre autres, de contrer les stéréotypes envers les personnes âgées, donc de réduire l'âgisme. Côté d'une personne âgée active, allumée, riche d'un bagage d'expériences et de compétences, voilà un remède contre les préjugés tenaces qui dépeignent les personnes âgées comme dépendantes, séniles et inutiles. De plus, l'alliance entre la fougue, la force et la curiosité des jeunes et l'expérience et les compétences des personnes âgées ne peut être que bénéfique pour les uns et les autres.



Crédit photo Groupe Fides



Crédit photo: TCABSL

**TCABSL :** Vous serez présent au Bas-Saint-Laurent en août prochain, parlez-nous un peu de ces activités.

**DrRH :** Je viendrai faire une séance de signature de mon livre à la Librairie l'Alphabet, à Rimouski, l'après-midi du lundi 28 août prochain. Je profiterai de cette présence pour échanger avec les gens et répondre à leurs questions.

**TCABSL :** Docteur Hébert, je vous remercie infiniment pour le temps accordé, et je recommande à tous ceux qui s'interrogent sur le vieillissement et que la santé intéresse de lire votre livre et de passer vous voir, lors de votre passage chez nous. J'invite d'ailleurs nos lecteurs à surveiller notre page Facebook et notre site Internet qui fera une publication à ce sujet au début du mois d'août.

# Dossier



## Une lecture à faire - Soigner les vieux

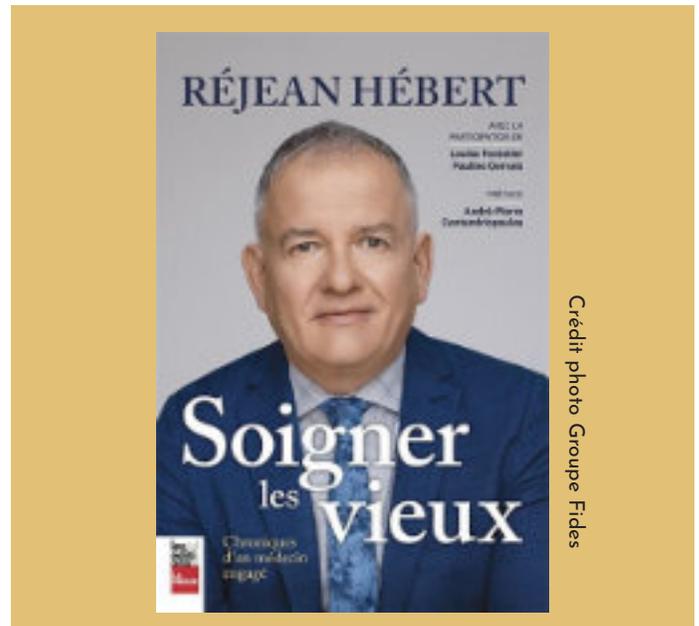
Suite à l'entrevue avec le Dr Réjean Hébert, la Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent interpelle ses membres, et l'ensemble des aînés de la région sur les soins de santé qui leurs sont attribués de façon générale et sur les besoins non comblés qu'ils souhaitent partagés.

Comme mentionné dans le livre du Dr Hébert, soigner les vieux, c'est d'abord adapter le système de santé au vieillissement de la population. Soigner les vieux, c'est aussi permettre aux personnes âgées de participer pleinement à la société. Soigner les vieux, c'est enfin tirer des leçons de la pandémie de COVID-19. Soigner les vieux, c'est la mission que poursuit le Dr Réjean Hébert pour un meilleur système de soins public et une société plus juste, inclusive et respectueuse de tous ses citoyens et citoyennes.

La lecture de ce livre nous remet en question sur nos choix personnels en matière de santé. Cette lecture nous interpelle également, sur les décisions prises par les différents gouvernements au cours des 20-30-40-50 dernières années. À qui et à quoi ont vraiment servi toutes ces réformes du réseau public. La Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent se demande si la publication de ce livre ne devrait pas créer un engouement populaire pour que les choses changent pour vrai. Un engouement afin que les aînés interpellent leurs élus, que les aînés fassent part de leurs besoins, pour que les aînés se fassent entendre.

Un collègue du Dr Hébert signe la préface du livre qui se termine ainsi : « Ce livre pourrait être au centre d'un consensus suffisamment large pour entraîner une véritable "refondation" du système de santé du Québec et implicitement de notre société. ».

La Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent aimerait connaître votre opinion sur cet important sujet. Est-ce que consolider : les soins de



première ligne, les soins à domicile et la prévention sont à votre avis le bon angle à emprunter? Au cours de l'été, si vous prenez le temps de lire « Soigner les vieux » faites-nous part de vos commentaires. Nous compilerons le tout et nous vous reviendrons avec un suivi dans une prochaine édition du bulletin. Qui sait, peut-être que les commentaires reçus feront l'objet de la rédaction d'un avis à la ministre. L'ensemble de la population du Bas-Saint-Laurent est dynamique et avant-gardiste, et si les aînés d'ici marquaient le pas dans l'amélioration des soins de santé aux aînés, dans l'amélioration du soutien à domicile, dans l'amélioration de la prévention... Tout ça, par et pour les aînés!

On souhaite vous lire en grand nombre. Transmettez vos commentaires par courriel à : [info@tcabsl.org](mailto:info@tcabsl.org).

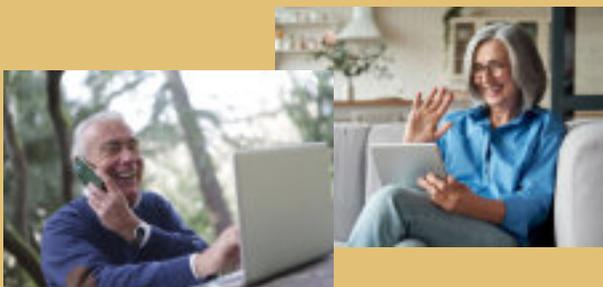
# Le saviez-vous ?

## Programme Nouveaux Horizons pour Aînés PNHA 2023

La Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent est fière d'annoncer qu'elle a obtenu une aide financière de l'ordre de 20 000 \$, dans le cadre du Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés (PNHA), pour la rédaction et la distribution d'un roman-photo.

Ainsi, en cours d'automne et d'hiver, la TCABSL verra à mettre en place un « comité roman-photo ». Alors, nous sommes à la recherche de personnes de 50 ans et plus qui aimeraient participer à l'écriture du roman. Par la suite, nous chercherons des figurants afin de faire la mise en scène du roman avec des photos qui seront prises par un photographe. Le comité pourrait être composé de 2-3 personnes pour la rédaction et 5-6 figurants pour la séance photo.

Le roman-photo, s'intitulera **l'âgisme, c'est pas juste dans les romans** et sera distribué au printemps 2024.



Crédit photo: ePresse - FIN

**Faites partie de l'équipe roman-photo**  
**L'âgisme c'est pas juste dans les romans !**

Manifestez votre intérêt d'ici le **31 juillet 2023**  
Nous communiquerons avec les personnes intéressées en août  
On se mettra à l'œuvre en septembre 2023.

Par courriel : [info@tcabsl.org](mailto:info@tcabsl.org)

# L'assemblée générale annuelle

**Près de 70 personnes ont participé à l'assemblée générale annuelle le 23 mai 2023.**



Crédit photo TCABSL

# CONSEIL D'ADMINISTRATION

2023-2024

Crédit photo TCABSL



Les dirigeants: Cécile Corbin, présidente (au centre), Danielle Gagné, vice-présidente (en haut à gauche) et Éric Langlois, vice-président.(en haut à droite) Jean-Guy Dione, trésorier (en bas à gauche) Edith Samson, secrétaire (en bas à droite)



Les administrateurs et administratrices: (de gauche à droite)

Louise Fortin, Gérard Ouellet, Kathleen Bouffard, Émilien Nadeau, Denise Gagnon, Doris Côté, Gaétane Gagné, Louise Chénard

# Les aînés en images

**Merci à notre administrateur, M. Gérard Ouellet, pour les photos en provenance de diverses activités du territoire des Basques**



Crédit photo: G. Ouellet

# Une journée bien remplie qui s'est terminée sur de douces notes de musique et de poésie



Crédit photo TCABSL





## UN ADMINISTRATEUR DE LA TCABSL REÇOIT LE PRIX DU MÉRITE MUNICIPAL - CATÉGORIE CITOYEN

Bien connu dans la communauté mont-jolienne et mitissienne et probablement au-delà si je me fie à sa facilité à créer des liens entre les générations mais aussi outre-frontières, M. Dionne mérite ce prix pour son engagement et son dévouement sans faille pour la cause des aînés. Actif au sein du club des 50 ans et plus depuis de nombreuses années, il occupe le poste de trésorier au sein du club, mais son action va bien au-delà.

Très engagé dans l'amélioration de la qualité de vie des aînés, on lui doit notamment l'installation de modules de conditionnement physique près du carrefour giratoire et le réaménagement d'une salle de jeux au local du club. Quand il n'est pas lui-même le principal organisateur, il collabore activement à la mise en place d'activités récréatives, de formation, de conférences sur des thèmes variés pour les aînés.

Toute son action repose sur son désir de briser l'isolement chez les personnes aînées, de les aider à faire leur place dans la communauté par une meilleure connaissance de leurs droits et par l'apprentissage de nouveaux savoirs.

Par son action motivante et dynamique, M. Dionne contribue à mettre de l'avant une image positive du vieillissement. Lui-même fait la preuve par mille qu'on peut vieillir jeune. Très actif en matière de lutte contre l'âgisme, une des principales sources de discriminations dans nos sociétés, M. Dionne siège notamment à la Table Vieillessement des aînés en santé et la Table des aînés du Bas-Saint-Laurent. Pour lutter contre l'âgisme, M. Dionne a compris qu'il faut construire très tôt des ponts entre les générations. Aussi s'applique-t-il à organiser des activités qui favorisent les rencontres entre les jeunes et les aînés.

Voilà qui résume l'action inspirante d'un citoyen pour qui vieillir n'est pas juste une façon de vivre longtemps.

*(Présentation du lauréat par la Ville de Mont-Joli lors de la remise des prix du Mérite municipal, le 23 avril 2023).*

*Photo: M. Jean-Guy Dionne reçoit son prix des mains du maire de Mont-Joli, M. Martin Soucy.*

*Crédit photo: Ville de Mont-Joli*



## SOUTIEN À L'ACTION BÉNÉVOLE MERCI AUX ÉLUS DE LA RÉGION

La table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent, a fait appel aux député.e.s provinciaux de la région dans le cadre du programme de «Soutien à l'action bénévole» afin d'être en mesure de poursuivre la rédaction de son bulletin «Les aînés, la priorité».

Les membres du conseil d'administration tiennent à remercier les élus pour leur contribution, ces montants permettront de transmettre, aux aînés de toute la région du Bas-Saint-Laurent, de l'information pertinente et de qualité. Outre l'envoi en version numérique aux membres de la TCABSL, le bulletin est distribué dans tous le réseau des bibliothèques du Bas-Saint-Laurent.

Participation financière :

Mme Amélie Dionne, députée de Rivière-du-Loup-Témiscouata	750 \$
Mme Maïté Blanchette-Vézina, députée de Rimouski	1 000 \$
Mme Maïté Blanchette-Vézina, Ministre responsable de la région du Bas-Saint-Laurent	1 000 \$
Mme Sonia Bélanger, Ministre responsable des aînés et ministre déléguée à la Santé	3 000 \$
<b>Pour un grand total de :</b>	<b>5 750 \$</b>

C'est M. Yanick Chassé, attaché politique au bureau de la députée de Rimouski, qui a remis les chèques à la présidente de la Table, madame Cécile Corbin.

Crédit photos : CAQ - Yanick Chassé



# À venir cet automne

## Journée Internationale des aînés

N'oubliez pas de mettre à vos agendas la

Journée Internationale des aînés le 1<sup>er</sup> octobre 2023.



Crédit photo: CTRAQ

Avancer en âge, à n'importe quel âge, n'annonce pas la fin d'un voyage mais plutôt une nouvelle étape dans le parcours d'une vie.

Vieillir est un privilège et un heureux défi à relever!

Il n'y a pas d'âge pour être là où on a le goût d'être, faire ce qu'on a envie de faire et de réaliser les rêves qu'on a toujours caressés.

L'avancement en âge rappelle l'importance de vivre pleinement chaque instant et que chaque petite victoire doit être célébrée. Chacune est la preuve que nous pouvons continuer à avancer malgré les défis. Vieillir nous permet de savourer ce qu'est le véritable bonheur et la richesse des moments partagés avec ceux qu'on aime.

Rester actif, c'est choisir de garder son autonomie, son pouvoir d'agir et de décider, tout en poursuivant son chemin.

C'est dans cette optique qu'il est possible de parler d'un **heureux défi!** Notre porte-parole, Pierre Lavoie interpelle les aînés et les invite à demeurer actifs.

Le défi est aussi lancé à l'ensemble de la population du Québec pour faire en sorte que **bien vieillir soit un heureux défi!**

Si vous organisez une activité dans votre secteur pour cette journée spéciale, allez l'ajouter à la carte interactive prévue à cette fin sur le site Internet de la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec:

<https://conferencedestables.org/fr/-journee-internationale-des-aines-2023/carte-interactive-des-activites>

On prévoit un automne occupé, nous souhaitons votre participation en grand nombre, faites-nous parvenir vos suggestions, vos commentaires mais aussi, votre intérêt à participer à l'un ou l'autre des comités, comme par exemple, le comité rédaction, qui sollicite des aînés à prendre part à la rédaction de texte pour le bulletin ou toutes autres publication de la TCABSL.

Écrivez-nous à : [info@tcabsl.org](mailto:info@tcabsl.org)

# 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)

# Cahier spécial ...

## *Cahier spécial* **QUOI FAIRE CET ÉTÉ**



**Nous n'avons pas la prétention  
d'être spécialiste en tourisme**

**Nous croyons que de bonnes conditions de vie  
passent également par le loisir**

**Nos administrateurs vous font quelques  
suggestions d'activités  
sur leur territoires respectifs**

**Nous vous suggérons aussi de  
consulter le site de  
Tourisme Bas-Saint-Laurent**

**<https://www.bassaintlaurent.ca/>**

**Pour toute demande d'information touristique,  
n'hésitez pas à communiquer avec eux**

**Tourisme Bas-Saint-Laurent  
480, rue Lafontaine**

**Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3C4**

**Téléphone : 418 867-1272 / 1 800 563-5268**

**Courriel : [info@bassaintlaurent.ca](mailto:info@bassaintlaurent.ca)**

# Quoi faire cet été

## QUOI FAIRE CET ÉTÉ

*Vos administrateurs vous souhaitent  
de passer un bel été*



**Kathleen Bouffard - Représentante de la MRC de La Matanie**

**Louise Chénard, administratrice - Membre coopté FADOQ Région Bas-Saint-Laurent**

**Cécile Corbin, présidente - Représentante de la MRC Rimouski-Neigette**

**Doris Côté - Représentante élue au suffrage universel**

**Jean-Guy Dionne, trésorier - Représentant de la MRC de La Mitis**

**Louise Fortin, administratrice - Représentante de la MRC de Kamouraska**

**Gaétane Gagné, administratrice - Représentante élue au suffrage universel**

**Denise Gagnon, administratrice - Membre coopté Carrefour 50 + du Québec**

**Eric Langlois, vice-président - Représentant de la MRC de La Matapédia**

**Émilien Nadeau, administrateur - Représentant de la MRC du Témiscouata**

**Gérard Ouellet, administrateur - Représentant de la MRC Les Basques**

**Edith Samson, secrétaire - Représentante élue au suffrage universel**

# Quoi faire cet été (suite)

## QUOI FAIRE CET ÉTÉ

### *au Kamouraska*



**Les mardis show**

**La Pocatière**

**Tous les mardis à 19h - du 4 juillet au 8 août**

**Symposium de peinture du Kamouraska**

**Saint-Germain-de-Kamouraska**

**17 au 23 juillet 2023**

**Marché des produits alimentaires et artisanaux**

**Saint-Denis-de-la-Bouteillrie**

**22 juillet 10 h-18 h - 23 juillet 10 h-17h**

**Festival Bonjour la visite**

**Saint-Pascal**

**Du 3 au 7 août 2023**

**Festival des générations**

**Saint-Alexandre-de-Kamouraska**

**Du 12 et 13 août 2022**

**Pour une programmation complète rendez-vous**

**sur le site Internet de Tourisme Kamouraska**

**<https://www.tourismekamouraska.com/>**

# QUOI FAIRE CET ÉTÉ

*dans La Matanie*



**Les jeudis Country  
Matane**

**Tous les jeudis à 19h - du 22 juin au 24 août**

**Les Jardins de Doris - Matane  
Tous les jours de l'été - de 8h à 17h**

**La Roche d'Art  
Bibliothèque municipale de Matane  
du 3 juillet au 3 septembre**

**Sentier Défi-Santé et  
Labyrinthe du Cégep de Matane  
Sentiers de randonnée de 2.3 km ou 6.5 km**

**Recherches généalogiques et historiques  
Conférences et autres activités  
Tous les jours de semaine de 13h à 16h**

**Pour une programmation complète rendez-vous  
sur le site Internet de Tourisme Matane**

**<https://www.tourismematane.com/>**

# Quoi faire cet été (suite)

## **QUOI FAIRE CET ÉTÉ** *dans La Matapédia*

**La Vallée de la Framboise - Val-Brillant**  
**Économusée et auto-cueillette de petits fruits**  
**Tous les jours de 8h à 18h**

**Maison de la culture / Musée site historique**  
**Sayabec**  
**du 24 juin au 4 septembre 2023**

**Marché public Matapédien - Amqui**  
**Tous les jeudis à 16h à 19h - juillet à septembre**

**La Fête des Guitares - Lac-au-Saumon**  
**6-7-8 juillet 2023**

**Fort Causap - Causapscal**  
**26 au 30 juillet 2023**

**Pour une programmation complète rendez-vous**  
**sur le site Internet de Tourisme Matapédia**  
**<http://www.lamatapedia.ca>**

# **QUOI FAIRE CET ÉTÉ** *dans La Mitis*



**Marché public de Sainte-Luce - Sainte-Luce**  
**Tous les dimanches**  
**du 25 juin au 3 septembre de 10h à 15h**

**Journée de la Famille - Price**  
**24 juin 2023**

**150e de Saint-Gabriel-de-Rimouski**  
**du 29 juin au 2 juillet 2023**

**Programmation complète sur Facebook**

**Les mardis musicaux - Mont-Joli**  
**Terrain du Château Landry**  
**Tous les mardis de l'été**

**Marché public Sainte-Flavie**  
**Tous les samedis**  
**du 3 juin au 7 octobre de 9h à 13h**

**Pour une programmation complète rendez-vous**  
**sur le site Internet de Tourisme La Mitis**  
**<http://tourismemitis.com/>**

# Quoi faire cet été (suite)

## **QUOI FAIRE CET ÉTÉ** *dans Les Basques*



**Marché public des Basques - Trois-Pistoles  
tous les dimanches**

**du 18 juin au 15 octobre de 10h à 15h**

**Les pique-niques musicaux - Trois-Pistoles  
au Parc de l'église Trois-Pistoles  
à midi du 24 juin à la fin août**

**150e de Saint-Jean-de-Dieu**

**Plusieurs activités tout au long de l'été  
Programmation complète sur Facebook**

**Festival du boeuf - Saint-Clément  
du 20 au 23 juillet 2023**

**Marché du bon voisinage - Saint-Simon-de-Rimouski  
les mercredis et jeudis  
du 4 juillet au 6 août**

**Pour une programmation complète rendez-vous  
sur le site Internet de Tourisme Les Basques  
<https://tourismelesbasques.com>**

# QUOI FAIRE CET ÉTÉ

## *dans Rimouski-Neigette*

**Excursion à l'Île Saint-Barnabé  
tous les jours de l'été  
du 16 juin au 4 septembre**

**Concerts aux Îles du Bic  
du 5 au 13 août 2023**

**Marché public de Rimouski  
les samedis de 10h à 14h  
à partir du 27 mai jusqu'en octobre**

**Groupe de marche 55 ans et +  
Départ de divers endroits de Rimouski  
les jeudis de 11h à midi  
Consultez la programmation sur le site de la ville**

**Les Grandes Fêtes Telus - Rimouski  
du 3 au 6 août**

**Pour une programmation complète rendez-vous sur le  
site Internet de Tourisme Rimouski  
<https://tourismerimouski.com/m/>**

# Quoi faire cet été (suite)

## **QUOI FAIRE CET ÉTÉ** *dans Rivière-du-Loup*

**Festival Country de Saint-Antonin  
Place Berger, Saint-Antonin  
du 30 juin au 2 juillet**

Consultez leur site Internet pour les détails

**L'Île s'expose avec Colin Surprenant  
Notre-Dame-des-Sept-Douleurs (L'Île-Verte)  
14 juillet de 13h à 17h**

**Concert du couchant - Notre-Dame-du-Portage  
En face de l'Église  
18 juillet à 19h30**

**Les Entre'aînés - Rivière-du-Loup  
les mardis et jeudis dès 10h30  
Consultez la programmation sur le site de la ville**

**Mercredi on danse dans la rue - Rivière-du-Loup  
du 12 juillet au 23 août**

Pour une programmation complète rendez-vous sur le  
site Internet de Tourisme Rivière-du-Loup  
<https://www.tourismeriviereduloup.ca/>

# QUOI FAIRE CET ÉTÉ

## *dans le Témiscouata*

**Randonnée - Parc linéaire Le P'tit Témis  
accessible à l'année**

Consultez leur site Internet pour les détails

**Visite des jardins Viv-Herb - Herboristerie  
Municipalité de Lejeune**

**du 15 juillet au 30 août de 10h à 17h**

**Aster - Organisme d'interprétation scientifique  
Saint-Louis-du-Ha-Ha!**

**sur réservation du 14 juin au 3 septembre  
du mercredi au dimanche de 16h à 23h30**

**Domaine Acer - Économusée de l'érable  
du 20 juin au 2 septembre de 9h à 17h**

Consultez la programmation sur leur site

**Traverse du Lac Témiscouata  
jusqu'au 10 septembre**

Consultez la programmation sur leur site

**Pour une programmation complète rendez-vous sur le  
site Internet de Tourisme Témiscouata**

**<https://www.tourismetemiscouata.qc.ca/vacances-quebec/index.aspx>**



*Profitez de l'été à votre manière !*

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