



Généralions +

Le bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 2, no 16, le 1^{er} octobre 2015

JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES AÎNÉES LE 1^{er} octobre 2015

Comme à chaque année, le 1^{er} octobre a lieu la Journée Internationale des personnes âgées. Les différentes activités organisées tout au long de cette journée ont pour but de rappeler que les droits des personnes âgées sont indissociables des principes énoncés par l'ONU.

BONNE JOURNÉE AUX PERSONNES AÎNÉES

UN NOUVEAU SERVICE POUR LES PROCHES AIDANTS

L'Association de l'Action Volontaire des Appalaches (AAVA) démarre **un nouveau programme pour les proches aidants**. Ce programme, on l'appelle « Action-répît », il vise à donner un répît de deux heures par semaine à des proches aidants de personnes âgées, en leur faisant vivre diverses activités.

Vous êtes un proche aidant si vous vous occupez d'une personne âgée en perte d'autonomie. Si les capacités de cette personne sont limitées et que cela nécessite votre aide pour parvenir à accomplir les tâches au quotidien, vous êtes alors un proche aidant.

Le programme est divisé en trois blocs :

1. Le premier bloc est constitué d'exercices physiques adaptés à la condition des participants (Viactive);
2. Le deuxième bloc en est un de stimulation cognitive où l'on fait des exercices pour faire travailler la mémoire;
3. Le dernier bloc en est un d'activités de loisirs, de socialisation!

Tout cela se déroule dans une atmosphère de convivialité et de plaisir évidemment. Ce programme est animé par des bénévoles et les activités ont lieu le jeudi après-midi, de 13 h 30 à 15 h 30 à la Maison de la Culture de Thetford Mines, au local 125. Ce programme est débuté depuis le 17 septembre dernier. Pour information ou inscription on s'adresse à Mme **Brigitte Jacques**, intervenante Proche aidant au 418-334-0111 ou par courriel à a.a.v.a.p-a@bellnet.ca.

BESOIN DE BÉNÉVOLES

Dans le domaine des services aux aînés, la présence de ressources humaines est primordiale. Ainsi l'Association de l'Action Volontaire des Appalaches (AAVA) a grandement besoin de bénévoles pour mener à termes ses projets et ses activités aux bénéficiaires des aînés.



Pour information ou inscription, s'adresser à Mme **Maryline Fontaine**, au 418 334-0111 ou par courriel à a.a.v.a.12@bellnet.ca.

TROIS PUBLICATIONS UTILES DU CONSEIL DES AÎNÉS

Le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches vient de publier, grâce à une subvention obtenue auprès de la Fondation Jean-Dupéré ainsi qu'un projet Emploi d'Été Canada et la contribution de d'autres partenaires financiers, trois documents importants dédiés aux aînés et à leurs proches. Ces trois publications d'intérêt sont éditées sous les titres respectifs de :

- **Répertoire de services pour les aînés dans la MRC des Appalaches;**
- **Guide d'accompagnement à l'intention du proche aidant;**
- **Manuel d'accompagnement en soins palliatifs et fin de vie.**



Le **Répertoire de services** de 196 pages s'inscrit dans la continuité de l'édition produite sous le même titre en 2012. Une mise à jour a été effectuée. L'information porte notamment sur la santé et le mieux-être des personnes aînées, les services de maintien à domicile, l'hébergement et le soutien moral et psychologique.

Le **Guide d'accompagnement à l'intention du proche aidant** est également une actualisation des informations disponibles dans l'édition de 2011. Ce guide de 96 pages permet par son contenu de mieux outiller le proche aidant dans une tâche de plus en plus exigeante. En présentant autant des ressources pour l'aider à prévenir l'épuisement que des conseils simples et des témoignages, ce guide se propose de faire prendre conscience au proche aidant qu'il est à risque de s'épuiser.

Le **Manuel d'accompagnement en soins palliatifs et fin de vie** est plus qu'une revue de littérature ou une reproduction d'extraits tirés de publications spécialisées sur le sujet; c'est une recherche approfondie effectuée dans plusieurs documents portant sur le sujet. Ce manuel de 122 pages fournit des renseignements quant à un éventuel rôle d'accompagnement et aux réactions prévisibles suite à l'annonce d'une maladie grave. On énumère des soins de base devant permettre d'assurer du confort au malade et ce, jusqu'à l'étape de fin de vie. Il offre également un complément d'information sur les ressources disponibles en région et sur les services rendus par les professionnels de la santé et des services sociaux.

Ces documents sont disponibles sur les 4 sites Internet suivants: www.mrcdesappalaches.ca , www.contresantethetford.ca/sante-quebec/reseauLocalDeServices_documentation.cfm , www.sderegionthetford.com , www.aineschaudiereappalaches.com . De même, on peut se procurer chacune de ces publications au coût de 10 \$ l'unité auprès de la Coopérative de services à domicile de la région de Thetford, au 17, Notre-Dame O. Thetford, tél : 418 334-0852.

Les bénévoles et les collaborateurs impliqués dans la production de ces documents vous souhaitent une bonne lecture.

UN MAGAZINE À CONSERVER

La semaine dernière, soit le 23 septembre, dans le Courrier Frontenac on pouvait trouver un Magazine intitulé « BELLE VIE » dont le sujet portait sur le logement en situation de vieillissement sous le titre « Se loger en situation de vieillissement ».

Ce magazine a été réalisé par le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches en collaboration avec Courrier Frontenac. Nous souhaitons présenter des informations concernant l'éventail des types de résidences qui s'offrent aux aînés, de la résidence privée au Centre d'hébergement & de soins de longue durée (CHSLD) en passant par le HLM, la résidence pour aînés avec services plus ou moins élaborés, avec résidence plus spécialisée dans la perte d'autonomie. Quand la maladie oblige, ou en prévision de la perte d'autonomie, on doit souvent vendre sa résidence personnelle, alors certains textes informent sur le sujet. Vendre sa résidence commande une adaptation à un nouveau contexte, d'où la nécessité d'appriivoiser la vie en résidence pour aînés. D'autre part les aînés souhaitent rester dans leur domicile le plus longtemps possible. C'est tout à fait louable et il y a une gamme de services qui sont prévus à cet effet, nous en faisons état.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÈNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
1 ^{er} octobre 2015	JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES AÎNÉES	
4 -10 octobre 2015	<i>Semaine de sensibilisation aux maladies mentales: « Viv(r)e la différence »</i>	
Lun. 5 oct. 2015 11 h - 13 h THETFORD MINES	KIOSQUE D'INFORMATION Sensibilisation aux maladies mentales CEGEP	LA CROISÉE et partenaires Mme Lucie Rochefort 418 338-1184
Mar. 6 oct. 2015 19 h THETFORD MINES	CONFÉRENCE de Mme Guylaine Guay sous le thème: « Viv(r)e la différence!!! ». Le but est de sensibiliser la population aux différences. CLUB DE GOLF ET CURLING - C'est gratuit	Divers partenaires dont LA CROISÉE Mme Lucie Rochefort 418 338-1184
Mer. 7 octobre 2015 9 h – 15 h THETFORD MINES	KIOSQUE D'INFORMATION Sensibilisation aux maladies mentales CISSS-région de Thetford (Hôpital)	LA CROISÉE et partenaires Mme Lucie Rochefort 418 338-1184
Mer. 21 oct. 2015 19 h 30 THETFORD MINES	HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES Spectacle « La Tournée du bonheur » SALLE DUSSAULT	LES ORGANISMES INVITÉS
Mer. 4 nov. 2015 9 h 30 – 12 h 00 THETFORD MINES	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE CLUB LE MARQUIS (Black Lake) 951 rue Christophe Colomb	CONSEIL DES AÎNÉS ET RETRAITÉS DE LA MRC DES APPALACHES Gilles Dostie, prés. 418 423-4004
Jeu. 5 nov. 2015 9 h 30 THETFORD MINES	JOURNÉE DE RESSOURCEMENT pour les proches aidants CONFÉRENCE de M. Richard Aubé « Mieux comprendre l'autre afin de mieux communiquer » CENTRE DE RÉCEPTION DU MONT-GRANIT	COMITÉ DES PROCHES AIDANTS DES APPALACHES Mme Brigitte Jacques 418 334-0111
Jeu. 5 nov. 2015 13 h 30 THETFORD MINES	JOURNÉE DE RESSOURCEMENT pour les proches aidants TÉMOIGNAGE d'un aidant « À l'ombre de l'Alzheimer » Une présentation de la Société Alzheimer de la région CENTRE DE RÉCEPTION DU MONT-GRANIT	COMITÉ DES PROCHES AIDANTS DES APPALACHES Mme Brigitte Jacques 418 334-0111

Pour nous communiquer des **INFORMATIONS**, veuillez transmettre un message à Maurice Grégoire au 418 338-1078 ou par courriel : bretongregoire@cqcable.ca