



Génération +

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 3, no 8, le 16 mars 2016

MARS : MOIS DE LA NUTRITION

Partout à travers le Canada, mars est consacré au Mois de la nutrition. Les diététistes d'un océan à l'autre du pays s'unissent afin d'organiser des événements grand public et des activités médiatiques pour sensibiliser le public au rôle de la nutrition dans le maintien et l'amélioration de la santé et du bien-être.

LE CONSEIL DES AÎNÉS AU « SALON DES AÎNÉS »

Le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches sera présent au Salon des aînés le jeudi 24 mars 2016 au Carrefour Frontenac (11 h – 16 h 30). Notre thème est « Ensemble pour améliorer les conditions de vie des personnes âgées ».



Les personnes présentes pourront en savoir plus sur :

- Notre organisation et nos membres;
- Les actions posées pour le mieux-être des aînés;
- Nos publications en lien avec les proches aidants, les soins palliatifs et de fin de vie ou sur notre Répertoire de services pour les aînés;
- Notre bulletin GÉNÉRATIONS +, Les 50 + en Appalaches et surtout comment l'obtenir.

De même, les participants pourront rencontrer notre travailleuse de milieu auprès des personnes âgées :



RAPPEL ET COMPLÉMENT SUR « LE SALON DES AÎNÉS »

Le jeudi 24 mars prochain se tiendra au Carrefour Frontenac de Thetford Mines, situé au 805, boulevard Frontenac Est, la deuxième édition du Salon des aînés. L'événement se déroulera de 11 h à 16 h 30 et il sera possible d'échanger et d'en apprendre davantage sur de nombreux sujets destinés aux personnes âgées, alors qu'il y aura sur place une trentaine d'exposants.

Monsieur Marcel Bouchard, bien connu pour ses chroniques sur le plein air à l'émission « Salut, Bonjour! Week-end », sera présent en tant que porte-parole. À noter que tout est offert gratuitement.

«Après le succès de la première édition, il allait de soi de récidiver avec ce salon qui permet à tous de pouvoir rencontrer un bon nombre d'organismes qui offrent chez nous des services très diversifiés. Parfois, nous pensons être seuls à vivre une situation difficile, alors que des organismes de la région peuvent nous accompagner dans nos démarches. J'invite donc la population à venir nous rencontrer », précise France Gagnon, du Centre d'écoute téléphonique SOS Onde Amitié.

Dans une ambiance décontractée, le Salon des aînés est l'occasion idéale de rencontrer, entre autres, des représentants de la Coopérative de services à domicile de la région de Thetford, l'Association de l'action volontaire Appalaches, le Regroupement des personnes handicapées physiques de la région de Thetford, l'Association coopérative d'économie familiale, SOS Onde Amitié, La Croisée, etc.

Source : Richard Fortier, Membre exposant du salon des aînés – édition 2016, 418 334-0111

CORRECTIF CONCERNANT « LE SALON DES AÎNÉS »

Voici une rectification des informations que l'on retrouve dans le bulletin du 3 mars dernier concernant le sujet en titre. La phrase « Initié par madame Annie Gilbert, sergente à la Sûreté municipale de Thetford Mines, ce salon des aînés a été rendu possible ... » aurait dû faire place à « Le Salon des aînés est initié par le Comité Vieillir en santé ... ». Madame Annie Gilbert a été très impliquée dans l'édition 2015 du Salon. Nos excuses.

« BIEN VIEILLIR... UN CHOIX POSSIBLE » - SOIRÉE D'INFORMATION

Sous le titre « Bien vieillir ... un choix possible », l'Association de l'action volontaire des Appalaches (AAVA) invite les résidents de St-Jacques-de-Leeds, Kinnear's Mills et St-Pierre-de-Broughton à une soirée d'information qui aura lieu le 30 mars 2016, de 18 h 30 à 20 h 30 au Centre culturel de St-Jacques-de-Leeds (salle l'Amicale). Les conférenciers traiteront des sujets suivants :



- **La retraite** (Jacques Beaudet et Yvon Landry, Partage au masculin)
- **Comment mieux envisager l'avenir de nos parents** (Caroline Turgeon, CISSS-CA, S.Thetford)
- **Gérer l'inaptitude; s'y préparer** (Sophie Dion, notaire)
- **Finances; gagner à être mieux informé** (Annie Poudrier, ACEF)
- **Comment s'impliquer dans sa communauté** (Bénévole, AAVA)

C'est gratuit et pour plus d'informations, il faut contacter le **418 334-0111**.

PRÉSENTATION D'UN ORGANISME MEMBRE DU CONSEIL DES AÎNÉS

En annexe, se trouve la présentation de : «LES PETITS FRÈRES DE THETFORD MINES ». Le texte a été rédigé en collaboration avec les dirigeants et le personnel de l'organisme. Il est placé en annexe de sorte qu'une personne peut conserver seulement l'annexe.

POUR OBTENIR LE BULLETIN GÉNÉRATIONS +

La distribution du Bulletin des 50 + en Appalaches est assurée à même le réseau électronique de la SDERT. Pour s'y inscrire rendez-vous à : www.regionthetford.com . Repérez la case «**Abonnez-vous à notre infolettre** », inscrivez votre adresse courriel et cliquez pour vous y abonner.

PARLEZ-NOUS DE VOUS

Pour les prochains numéros GÉNÉRATIONS +, le Bulletin des 50 + en Appalaches, vous êtes invités à nous transmettre des informations sur votre organisation et à propos des activités que vous souhaitez offrir au large public. Dès que possible, veuillez transmettre ces informations à Maurice Grégoire dont l'adresse courriel est : bretongregoire@cqocable.ca .

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

<i>MOMENT ET LIEU</i>	<i>INFORMATIONS SUR L'ÉVÈNEMENT</i>	<i>ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE</i>
MARS	MOIS DE LA NUTRITION	
Mar. 22 mars 2016 9 h 30 – 11 h THETFORD MINES	CONFÉRENCE « <i>L'altruisme : vertu cardinale humaine ou simple adaptation biologique ?</i> » Cyrille Barrette, prof. Département de biologie, Un. Laval (17 \$ ou 2 conf. = 15 \$) CLUB DE GOLF ET DE CURLING DE THETFORD MINES	CENTRE UNIVERSITAIRE DES APPALACHES Caroline Turgeon 418 338-8591, poste 296
Jeu. 24 mars 2016 11 h – 16 h 30 THETFORD MINES	SALON DES AÎNÉS, 2 ^e édition CARREFOUR FRONTENAC	Carole Roy 418 338-3511 Poste 51719
25 mars 2016	Date limite pour présenter une candidature Prix Hommage aux aînés au Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches	
Lun. 25 jan. 2016 18 h 30 – 20 h 30 ST-JACQUES-DE-LEADS	SOIRÉE D'INFORMATION « Bien vieillir ... Un choix possible ». Divers sujets. CENTRE CULTUREL ST-JACQUES-DE-LEEDS (Salle Amicale)	ASSOCIATION DE L'ACTION VOLONTAIRE DES APPALACHES 418 334-0111
Dim. 3 avril 2016 13 h 30 THETFORD MINES	APRÈS-MIDI MUSICAL DES CHORALES: Les Semeurs de joie et Do.Mi.Sol. Coût : 8 \$. Goûter et breuvages servis après le concert. LOCAL DE L'ÂGE D'OR ST-ALPHONSE	L'ÂGE D'OR ST-ALPHONSE Cécile Longchamps, prés. 418 335-6154.
Sam. 9 avril 2016 15 h THETFORD MINES	ACTIVITÉ-BÉNÉFICE « Je nage pour la vie » Cadre « Prévention du suicide » Org. bénéficiaires : «Partage au masculin» et «Se parler d'hommes à hommes» PISCINE MUNICIPALE	Mirelle Lessard 418 338-3511 P. 51716
14 avril 2016 13 h -15 h 30 DISRAELI	ATELIER « La personnalité versus les troubles de personnalité » C'est gratuit et pas besoin d'inscription. CENTRE RENÉ-LAVOIE : SALLE ANDRÉ-RODRIGUE	LA CROISÉE 418 335-1184.

PRÉSENTATION D'UN ORGANISME MEMBRE DU CONSEIL DES AÎNÉS



LES PETITS FRÈRES DE THETFORD MINES

www.petitsfreres.ca/thetfordmines

MISSION :

La mission des Petits Frères est d'accueillir et d'accompagner les personnes seules du grand âge, afin de contrer leur isolement, en créant autour d'elles une famille engagée et fidèle jusqu'à la fin de leur vie. C'est grâce au dévouement des bénévoles et des intervenants ainsi qu'à la générosité des donateurs que la mission de l'organisme se réalise au quotidien.

HISTORIQUE :

L'organisme Les Petits Frères des Pauvres a vu le jour en France en 1946 et est présent au Québec depuis 1962. Précurseurs de l'action sociale auprès des aînés dans une société soucieuse de ses jeunes. Les Petits Frères étonnent souvent par leurs actions visant à rendre la dignité et la joie de vivre à des personnes aînées oubliées de tous. Avec la comédienne Juliette Huot comme porte-parole au tout début, ils se sont rapidement fait connaître et ont gagné la sympathie populaire. C'est aujourd'hui Béatrice Picard qui en est la marraine provinciale. À Thetford Mines, l'organisme existe depuis 10 ans grâce à l'infatigable travail de madame Louissette Toupin, bien entourée d'une solide équipe de bénévoles.

L'organisme cible les personnes les personnes aînées de 75 ans et plus qui sont socialement isolées, sans lien affectif ou contact social significatif. Ces aînés sont surnommés affectueusement « LES VIEUX AMIS ».

Une histoire d'amour et de fidélité : Bénévoles et Vieux Amis trouvent chez Les Petits Frères, un lieu de partage, de solidarité et de bonheur. C'est une famille d'adoption, fidèle et engagée, qui change la vie des aînés qui en font partie et des bénévoles qui s'y investissent.

APPROCHE ADAPTÉE :

Tous les aînés du grand âge sont bienvenus, peu importe leur origine, religion, mobilité, capacités physiques et intellectuelles. Les Vieux Amis vivant avec des déficits cognitifs bénéficient d'une approche adaptée visant à maintenir les acquis, réveiller les sens et favoriser la communication

Dans la région de Thetford Mines c'est plus de 35 personnes qui bénéficient de l'action des Petits Frères grâce à 30 bénévoles impliqués, dévoués et dédiés!

FORMATION ET ENCADREMENT :

Les bénévoles des Petits Frères dont les antécédents judiciaires ont tous été vérifiés reçoivent une formation de base et ont accès à des formations continues leur permettant d'évoluer selon les préférences de chacun.

ADMINISTRATION

L'organisme est dirigé par un conseil d'administration provincial et peut compter sur la présence d'une employée à temps partiel à Thetford Mines au soutien du comité de coordination composé de Denise Lessard, André Latulippe, André Pouliot, Gilles Lauzon et Louissette Toupin.

PROGRAMMES

Le jumelage. Cette forme privilégiée d'action permet à un bénévole de tisser des liens uniques et de développer une relation privilégiée, chaleureuse et durable avec un Viel Ami

Les sorties. Selon les désirs et la situation de chaque aîné, les Petits Frères lui offre des fêtes avec animation, des sorties, des rencontres, des repas, des voyages, tout pour contribuer à son mieux-être.

Les célébrations. À longueur d'année, les équipes locales organisent des activités et des événements regroupant aînés et bénévoles. Ainsi sont célébrés dans la joie et le bonheur : les anniversaires, Noël, Pâques, la Saint-Valentin, etc. Ceux qui ne peuvent assister à ces grandes célébrations voient la fête arriver chez eux par des bénévoles qui festoieront avec eux.

Les visites. Les bénévoles se rendent chez les Vieux Amis, en résidence ou à l'hôpital. Ils passent avec eux les moments importants de l'année et leur anniversaire, leur téléphonent et font des sorties lorsque c'est possible.

Les vacances. Les Vieux Amis profitent aussi de séjours à la campagne, d'une journée à une semaine, selon leurs goûts. À la Maison Juliette-Huot à Oka ou au Lac St-Joseph, près de Québec. Ils sont entourés de bénévoles, peuvent se détendre, s'amuser et être stimulés, respirer l'air frais, partager un bon repas, faire des activités, peu importe qu'ils soient autonomes ou présentant des limitations.

Programme « Rêve d'aînés ». Plusieurs Vieux Amis souhaitent réaliser un rêve, grand ou petit, qui a grandi dans leur esprit. Les Petits Frères sont là pour tenter de les réaliser. Il peut s'agir de visiter sa région natale, d'aller à l'opéra, d'assister à un match de hockey, de rencontrer sa vedette préférée : tout est possible!

Programme « Mieux-être ». Ce programme fournit des prothèses ou autres équipements à ceux et celles qui ne peuvent s'en procurer, faute de moyens. Le matériel fourni peut comprendre des lunettes, un appareil auditif ou dentaire, un fauteuil roulant, un lit mécanique, etc.

Les derniers moments. Les Vieux Amis ne sont jamais seuls jusqu'à leur dernier souffle puisqu'ils sont veillés et accompagnés pour ce dernier voyage, quand la situation le permet. Chaque année, des cérémonies hommage sont organisées en leur honneur par chacune des équipes qui les ont connus et aimés dans leurs dernières années.

COORDONNÉES



LES PETITS
FRÈRES | La grande famille
des personnes
âgées seules

LES PETITS FRÈRES DE THETFORD MINES

95, 9^e Rue Nord, local 30

Téléphone : 418 755-0994

Courriel : thetfordmines@petitsfreres.ca

Site Internet : www.petitsfreres.ca/thetfordmines



Madame Manon Gaudreault, coordonnatrice

Heures de bureau : Du mardi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 00

TOUT EST GRATUIT POUR LES VIEUX AMIS

ANNEXE - Bulletin Générations + Vol. 3, no 8 - le 16 mars 2016