



Généralions +

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 3, no 11, le 12 avril 2016

FADOQ THETFORD : UNE FORCE ACTIVE DANS NOTRE MILIEU



FADOQ – Thetford

Incorporé en décembre 2002, FADOQ – Thetford est affilié au Réseau FADOQ. Ce réseau rassemble plus de 400 000 membres répartis à l'intérieur de 830 clubs qui œuvrent dans l'ensemble des régions du Québec.

L'amélioration des conditions de vie des personnes âgées, la promotion et le respect des droits des 50 +, la valorisation de l'engagement de ses membres dans la société et du soutien apporté par des programmes, des services et des activités caractérisent les actions posées par les partenaires du Réseau FADOQ.

À FADOQ – Thetford, c'est plus de 1 400 membres et des dirigeants profondément engagés. Au rang des principales réalisations on y retrouve:

- l'organisation de conférences ou de journées thématiques qui favorisent des pratiques saines et sécurisantes pour favoriser le maintien à domicile;
- la reconduction de séances régulières de l'activité Viactive;
- un soutien financier apporté occasionnellement à des organismes communautaires;
- la valorisation et la reconnaissance du bénévolat effectué auprès des personnes âgées;
- la diffusion d'informations notamment pour faire connaître les avantages de présenter sa carte FADOQ;
- la préparation d'avis et de mémoires et des représentations politiques devant permettre l'amélioration ou le maintien des services;
- et surtout l'engagement de ses dirigeants au sein du Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches et au « Vieillir en Santé » du Centre de santé et des services sociaux de la région Chaudière-Appalaches, Secteur Thetford.

Le tout sans compter les nombreux avantages financiers rattachés au détenteur d'une carte FADOQ.

Pour joindre FADOQ – Thetford :

Johanne Royer, registraire 418 338-4448

Maurice Boulet, président 418 335-2533

Denis Labbé, vice-président 418 423-3107



Rappel : Services de soutien à domicile. Mardi le 19 avril, 19 h à la Maison de la culture, madame Caroline Turgeon, courtière de services au Centre intégré de santé et de services sociaux, présentera une conférence. Le participant pourra ainsi connaître les différents services que peuvent rendre les intervenants sociaux et les professionnels de la santé pour favoriser le maintien à domicile.

CONTRE L'INTIMIDATION : APPEL DE PROJETS

Québec annonce le lancement du programme de soutien financier « Ensemble contre l'intimidation ».

Le 7 avril 2016, le premier ministre du Québec, Philippe Couillard, en compagnie de la ministre responsable des Aînés et de la Lutte contre l'intimidation et ministre responsable de la région de Laval, Francine Charbonneau, a donné le coup d'envoi au programme de soutien financier « Ensemble contre l'intimidation » avec la collaboration de collègues de l'opposition. Ce programme qui vise à prévenir et à contrer l'intimidation constitue l'une des mesures phares du plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation 2015-2018. Les personnes intéressées peuvent déposer leur projet au plus tard le 3 juin 2016. »

Voici quelques informations supplémentaires :

- Le programme est accessible aux organismes à but non lucratif ;
- L'appel de projets lancé aujourd'hui couvre les années 2016-2017 et 2017-2018 ;
- Le ministère de la Famille offre un appui financier maximal de 40 000 \$ par projet ;
- Le budget prévu pour ce programme est de 1 140 000 \$.

On peut **consulter toutes les conditions d'admissibilité**, objectifs, instructions, exclusions, etc. sur le site: <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/PSF-intimidation.pdf> . Pour le formulaire on fait le: https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/formulaire-psf-intimidation_dynamique.pdf .

Source : MFA communiqué

PLUS DE VISIBILITÉ POUR L'AAVA

L'Association de l'action volontaire Appalaches (AAVA) pourra désormais bénéficier d'une visibilité accrue puisque cet organisme compte maintenant sur le support d'un site Web pour assurer la promotion de ses services. Ce moyen de communication, adapté à la réalité d'aujourd'hui, se voulait indispensable et il permettra à l'organisme d'assurer une promotion soutenue et significative de ses services que le contexte particulier de ses opérations rendait essentiel.



www.aavart.ca

Le personnel de l'AAVA a pu observer que, très souvent, ce sont les enfants qui prennent l'information pour leurs parents auprès de l'organisme. Par contre, dans une proportion importante, ceux-ci ne résident plus dans la région et doivent faire des pieds et des mains pour trouver l'information sur les services qui pourront répondre aux besoins de leurs parents. Le site Web de l'AAVA présentera donc l'avantage d'être accessible partout et en tout temps. De plus, une fonctionnalité du site permettra à tout visiteur de prendre contact, par courriel, avec le personnel de l'AAVA pour obtenir toute autre information ou, encore, pour s'enquérir des possibilités de réaliser des activités de bénévolat au sein de l'organisme. Cette réalisation a été rendue possible grâce à une contribution financière de la Fondation Jean-Dupéré.

PRÉSENTATION D'UN ORGANISME MEMBRE DU CONSEIL DES AÎNÉS

En annexe, se trouve la présentation de : «L'ASSOCIATION DE L'ACTION VOLONTAIRE APPALACHES». Le texte a été rédigé en collaboration avec monsieur Richard Fortier, directeur général et son équipe. De plus, l'information sur l'organisme est placée en annexe de sorte qu'une personne peut conserver seulement l'annexe.

CONSULTATION PUBLIQUE : POLITIQUE FAMILIALE ET AÎNÉS

La Ville de Thetford Mines entreprend une consultation citoyenne concernant la mise à jour de la Politique familiale et aînés. Les citoyens et citoyennes sont invités à y participer. **Voir le calendrier des activités. Consulter le Courrier Frontenac, édition du 6 avril 2016.**

« JE NAGE POUR LA VIE » 4^e ÉDITION : UN SUCCÈS

Tenue le samedi 9 avril dernier à partir de 15 h, ce happening à la fois une activité familiale, un défi sportif, une collecte de fonds et une sensibilisation à la prévention du suicide a été une réussite. Dès 20 h 34, les 250 km de natation étaient réalisés. Le décompte des résultats financiers n'est pas encore complété. Merci aux nageurs, aux donateurs et aux bénévoles.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

<i>MOMENT ET LIEU</i>	<i>INFORMATIONS SUR L'ÉVÈNEMENT</i>	<i>ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE</i>
31 mars – 11 mai	DÉFI SANTÉ 2016	
10 au 16 avril 2016	SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE	
Jeudi 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.
Mar. 19 avril 2016 9 h 30 – 11 h THETFORD MINES	CONFÉRENCE «Vie, mort, soins palliatifs, suicide assisté!» Claude Lizotte, Ph.D. (sciences des religions). 17 \$ CLUB DE GOLF ET DE CURLING DE THETFORD MINES	CENTRE UNIVERSITAIRE DES APPALACHES Caroline Turgeon 418 338-8591, poste 296
Mar. 19 avril 2016 19 h THETFORD MINES	CONFÉRENCE SUR LES SERVICES À DOMICILE madame Caroline Turgeon, courtière de services pour le Programme (SAPA) MAISON DE LA CULTURE : 5, rue De La Fabrique	FADOQ THETFORD Maurice Boulet 418 335-2533
Mer. 20 avril 2016 19 h – 21 h THETFORD MINES	CONSULTATION CITOYENNE : St-Maurice & Rivière-Blanche « Politique familiale et aînés » - mise à jour École Tournesol	VILLE DE THETFORD MINES Philip Thivierge 418 335-2981 poste 300
Sam. 23 avril 2016 18 h EAST BROUGHTON	SOUPER-BÉNÉFICE ET SOIRÉE DANSANTE Adulte 20 \$ du billet, enfants de 12 à 16 ans 15 \$, 12 ans et moins 10 \$. Musique : Gaétan Gilbert et Mario Lessard Salle des Chevaliers de Colomb, 364, avenue du Collège	GROUPE D'ENTRAIDE CANCER ET VIE Mélicca Gagné 418 335-5355
Mar. 26 avril 2016 13 h 30 BLACK LAKE	CONFÉRENCE SUR LES SERVICES À DOMICILE madame Caroline Turgeon, courtière de services pour le Programme (SAPA) CLUB LE MARQUIS : 951, Christophe-Colomb	FADOQ THETFORD Maurice Boulet 418 335-2533
2 au 8 mai 2016	SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE	

PRÉSENTATION D'UN ORGANISME MEMBRE DU CONSEIL DES AÎNÉS



Association de l'action volontaire Appalaches
 Téléphone : 418 334-0111
 Courriel : info@aavart.ca
 Site web : www.aavart.ca

HISTORIQUE :

Incorporée en février 1982 comme organisme à but non lucratif, l'AAVA compte sur le dévouement de près de 300 bénévoles qui assurent la prestation de service.

Voici la liste des comités locaux : Black Lake, Disraeli, East Broughton, Pontbriand, Thetford Mines (3), Robertsonville, Sacré-Cœur-de-Marie, Ste-Clotilde-de-Beauce, St-Daniel, St-Ferdinand, St-Jacques-de-Leeds, St-Joseph-de-Coleraine, St-Méthode, St-Pierre-de-Broughton.

MISSION :

L'Association de l'action volontaire Appalaches (AAVA) est un organisme qui a pour mission d'offrir des services de support afin de favoriser le maintien à domicile de personnes en perte d'autonomie liée au vieillissement et de personnes démunies âgées de 65 ans et plus.

Ces services s'adressent aux personnes résidant dans la MRC des Appalaches et sont offerts par des ressources bénévoles regroupées au sein de comités, présents dans les principales municipalités de ce territoire.

ADMINISTRATION :

Les affaires de la corporation sont administrées par un conseil d'administration composé de neuf (9) administrateurs, tous membres en règle de la corporation. Ils sont élus en assemblée générale annuelle en tenant compte d'une représentation territoriale déterminée ainsi que d'une représentation par catégorie de comités (comité d'entraide bénévole et comité de popote roulante).

SERVICES AUX AÎNÉS :

Parmi les services offerts aux aînés notons : l'accompagnement transport, la popote roulante, Viactive, visites et téléphones d'amitié, repas communautaires, support aux proches aidants.

L'accompagnement-transport pour rendez-vous médicaux : Ce service permet à la personne qui l'utilise de bénéficier d'un moyen de transport et de la présence d'un bénévole pour se rendre à ses rendez-vous médicaux. Le service peut être obtenu pour des rendez-vous locaux, mais également à l'extérieur des limites de la MRC des Appalaches. Le bénévole se rend chercher la personne à son domicile pour la conduire au lieu déterminé. Il lui offre sa présence pour la durée du rendez-vous et la raccompagne chez elle en toute sécurité par après. Non seulement le bénévole est-il là pour lui offrir un moyen de transport, mais il intervient également pour la rassurer, lui offrir du support et de l'écoute. Ce service offre donc une présence significative qui permet de créer des liens de confiance. Des frais très abordables sont demandés à l'usager afin de compenser les frais du bénévole qui utilise son

automobile personnelle. Pour les accompagnements-transports à l'extérieur de la municipalité de résidence de l'utilisateur ou, encore des limites de la MRC des Appalaches, ces frais sont facturés au kilomètre. Pour ce qui est des accompagnements-transports locaux, un montant fixe est déterminé selon les municipalités desservies. Le cas échéant, l'utilisateur aura également à assumer le coût des frais de stationnement.

L'accompagnement-transport à l'épicerie : Permet à la personne d'être accompagnée par un bénévole pour aller faire son épicerie. Le service peut être offert une fois aux deux semaines.

Pour faire une demande de service en accompagnement-transport, il faut appeler au moins 48 heures ouvrables à l'avance au 418 334-0111 et s'assurer de détenir toutes les informations utiles à votre demande : date, heure et endroit du rendez-vous.

La popote roulante : Ce service de repas chauds, livrés à domicile par des ressources bénévoles offre la possibilité aux aînés de maintenir de saines habitudes alimentaires, favorables à une meilleure condition de santé. Ce faisant, elle contribue au maintien à domicile. Les repas servis par la popote roulante comprennent : soupe, mets principal et dessert santé. Ils sont offerts à prix modiques et ils peuvent tenir compte de certaines particularités, les personnes souffrant de diabète notamment. Plusieurs municipalités de la MRC des Appalaches bénéficient de ce service qui est offert à raison de 2 ou 3 jours par semaine : Thetford Mines, Black Lake, Pontbriand, Robertsonville, St-Méthode, Coleraine, Disraeli, East Broughton, St Pierre-de-Broughton, St-Jacques-de-Leeds. De plus, un service de repas congelés est offert à toutes personnes admissibles résidentes sur le territoire de la MRC.

Viactive : Ce service donne la possibilité aux personnes âgées de 50 ans et plus de bouger plus régulièrement. VIACTIVE propose des séances d'exercices physiques en groupe par le biais de divers programmes conçus et élaborés par Kino-Québec. C'est un programme d'outils pour initier les gens à l'activité physique dans le but d'acquiescer ou de maintenir une bonne condition physique et ainsi en découvrir tous les bienfaits. Les séances sont animées par un bénévole qui a reçu la formation de la conseillère VIACTIVE dans la MRC des Appalaches, soit Maryline Fontaine. Il y a plus de 24 groupes sur tout le territoire de la MRC Appalaches. La plupart des groupes sont actifs entre septembre et mai. Pour connaître les informations concernant ces groupes, vous pouvez contacter Maryline Fontaine à l'AAVA (418 334-0111). Celle-ci saura vous référer à la bonne personne.



« **Vivre en équilibre. À nous de jouer!** » est un programme de promotion de la santé qui se veut un complément aux séances d'exercices VIACTIVE. Le programme a été conçu pour souligner l'importance de maintenir un bon équilibre à travers les changements et les événements de la vie. Il est offert sous forme d'ateliers thématiques animés par les bénévoles à travers les séances de groupe VIACTIVE.

Visites et téléphones d'amitié : Par ce service, offert gratuitement, un bénévole rend une visite de courtoisie, à une personne âgée vivant de la solitude et de l'isolement ou lui téléphone afin de prendre de ses nouvelles. La visite peut prendre la forme de discussion, d'échanges sur divers sujets, de lecture de document sur l'actualité, de petites sorties extérieures autour du domicile. La fréquence des visites est déterminée selon les besoins de la personne et les disponibilités du bénévole (maximum une fois par semaine). Les visites durent en moyenne une heure et la durée du service est variable. Pour bénéficier de ce service, la personne ne doit pas souffrir de trouble de santé mentale, ni de déficit cognitif important.

La demande doit provenir de la personne elle-même, si ses capacités le lui permettent. Les références provenant, soit d'un intervenant du CISSS-CA, Secteur Thetford ou d'un membre de la famille, sont acceptées dans la mesure où la personne est impliquée dans la démarche.

Les repas communautaires : Ils sont organisés dans différentes municipalités sur le territoire de la MRC des Appalaches. Ce sont des repas récréatifs animés par les bénévoles du comité d'entraide de la municipalité. Ceux-ci permettent aux personnes âgées de briser leur isolement, de se divertir ainsi que de créer des moments de partage avec d'autres personnes de leur communauté. Les dates et les endroits de ces repas sont publiés dans les médias locaux de chacune des municipalités. Il suffit de suivre les indications fournies dans les médias. Le coût de ces repas peut varier de 0\$ à 10\$. Le comité paie une partie du repas et le reste est aux frais de la personne inscrite.

Support aux proches aidants : L'AAVA offre aux proches aidants, un accueil, une écoute active, de l'information, de la référence à d'autres ressources ou de l'accompagnement dans différentes démarches.

Différents types de soutien sont offerts aux proches aidants par le biais de groupes de soutien, de rencontres thématiques (1 fois par mois) et de soutien psychologique individuel. Nous offrons aussi diverses formules de répit afin de permettre aux proches aidants de bénéficier de quelques moments de relâche.

PARTENARIATS :

L'AAVA est reconnue et financée par le CISSS de Chaudière-Appalaches. De plus, l'AAVA œuvre avec de nombreux organismes qui agissent comme partenaires. Voir la liste sur le site web.

COORDONNÉES :

 <p>37, rue Notre-Dame Ouest Thetford Mines QC G6G 1J1 Téléphone : 418 334-0111 Télécopieur : 418 334-1093 Courriel : info@aavart.ca</p> <p>SITE WEB – www.aavart.ca</p>	 <p>Sur la photo : Richard Fortier - d.g., Maryline Fontaine - responsable des bénévoles et des services, Brigitte Jacques – intervenante proches aidants et Nicole Samson – agente de bureau.</p>
<p>Heures de bureau : Du lundi au vendredi de 8 h à 12 h, de 13 h à 16 h 30. Fermé de 12 h à 13 h.</p>	

NOUVEAU SITE WEB – www.aavart.ca