



# Généralions +

**Le Bulletin des 50 + en Appalaches**

**Vol. 3, no 20, le 10 août 2016**

## **RESSOURCES POUR LES PROCHES AIDANTS**

En 2030, une personne sur quatre sera proche aidante. D'ici là, un nombre croissant de gens seront appelés, du jour au lendemain et sans mode d'emploi, à s'enrôler dans cette aventure humaine exigeante. Dans ce contexte, le nouveau programme Biblio-Aidants arrive à point nommé pour renseigner les proches aidants sur les défis qui les attendent, les maladies auxquelles ils sont confrontés et les ressources sur lesquelles ils peuvent compter. Lancé en février par l'Association des bibliothèques publiques du Québec et maintenant disponible dans 533 bibliothèques de 442 villes à travers le Québec, ce service d'information met à la disposition du public, sur le site [biblioaidants.ca](http://biblioaidants.ca), 15 cahiers thématiques : Proches aidants, Aînés et vieillissement, Maladie de Parkinson, Maladie d'Alzheimer, Cancer, Diabète, Sclérose en plaques, Maladies du cœur et accidents vasculaires cérébraux, Maladies pulmonaires, Soins palliatifs, Deuil, etc. Dans certaines bibliothèques, des copies papier des cahiers seront aussi disponibles pour consultation.

Chacun de ces cahiers d'une trentaine de pages propose une liste de ressources locales et provinciales, une sélection de sites Web pertinents, des portails d'information, des bases de données en santé ainsi que des suggestions de lecture de la Collection Biblio-Aidants, offerte dans les bibliothèques participantes. Autant de façons de calmer les craintes et angoisses des proches aidants face à leur nouveau rôle, d'obtenir rapidement l'information essentielle et de profiter des ressources disponibles. Par ailleurs, des conférences seront organisées par les bibliothèques afin de développer les thématiques abordées dans les cahiers. Pour savoir si votre bibliothèque participe au programme, visitez le [biblioaidants.ca](http://biblioaidants.ca).

*Source : Sophie Gagnon, Magazine VIRAGE (FADOQ) 06-07-2016*

## **BESOIN DE LECTEURS BÉNÉVOLES POUR « LIRE ET FAIRE LIRE »**

La responsable de la bibliothèque L'Hiboucou, madame Judith Boucher, est à la recherche de bénévoles pour faire la lecture à des élèves de maternelle dans le cadre du programme Lire et faire lire. L'objectif de ce programme est de susciter le plaisir de la lecture et le goût des livres chez les enfants ainsi que de favoriser les liens entre les générations.

Le lecteur bénévole s'engage pour une période de 8 semaines soit durant les mois d'octobre et de novembre. Au moment déterminé, le bénévole se rend à l'école et fait la lecture des histoires sélectionnées à un sous-groupe de 2 à 5 élèves, pendant une heure. Pour les personnes bénévoles, il y aura une petite formation ainsi qu'une rencontre avec des bénévoles-lecteurs expérimentés.

Le projet pilote se fera à l'école l'Étincelle avec les 2 groupes de maternelle. Pour plus d'information, vous pouvez consulter le site web [www.lireetfairelire.qc.ca](http://www.lireetfairelire.qc.ca) ou communiquer avec madame Judith Boucher 418 335-2981, poste 317. Les inscriptions pour devenir bénévole doivent être faites avant le 15 septembre en communiquant avec madame Boucher.

## 55 ANS AU VOLANT À L'ITAT

L'Institut du troisième âge de Thetford Mines (ITAT) offrira encore cette année l'atelier « 55 ans au volant ». Les rencontres se tiendront les mercredis de 9 h à midi, à la Maison de la culture de Thetford Mines à compter du 28 septembre 2016, pendant 5 semaines. L'atelier est donné par monsieur Réjean St-Hilaire (policier à la retraite) avec l'autorisation et le soutien du Conseil canadien de sécurité. « **Je conduis depuis longtemps déjà. Pourquoi suivre un cours de conduite maintenant?** » Même si vous n'avez pas été impliqué dans une collision depuis 40 ans, le temps est peut-être venu de revoir vos compétences au volant. Des changements s'opèrent avec l'âge au niveau de l'ouïe, de la vision, de la souplesse et du temps de réaction. Il est possible d'apprendre à modifier vos compétences pour remédier à ces changements. Le cours vise à aider les personnes de 55 ans et plus à conserver leur autonomie et leurs privilèges en tant que conducteurs. On peut consulter le site web de l'ITAT au [www.itat-tm.com/](http://www.itat-tm.com/) ou par téléphone au 418 335-2981 poste 304 ou bien au 418 335-0925.

## MAGAZINE « BELLE VIE GÉNÉRATIONS + » : le 21 SEPTEMBRE 2016

Ce sera la troisième édition de ce magazine qui est réalisé en collaboration avec le Courrier Frontenac. Cette fois nous y traiterons de « Pratiques saines et sécuritaires » afin de demeurer chez soi le plus longtemps possible. Ce document fera partie de la distribution du Courrier Frontenac du 21 septembre 2016. Il sera disponible dans le « publisac ». C'est un document de référence à conserver.

## RAPPEL : NOTRE TRAVAILLEUSE DE MILIEU POURSUIT SON ACTION

Le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches est heureux d'avoir pris cette initiative d'une travailleuse de milieu auprès des aînés. Voir des informations à ce sujet à l'Annexe 1.

## 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](http://www.regionthetford.com). Repérez la case « **Abonnez-vous à notre infolettre** », inscrivez votre adresse courriel et cliquez pour vous y abonner.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Ven. 12 août 2016 12 h 30 ADSTOCK	TOURNOI DE GOLF AU PROFIT DE GROUPE D'ENTRAIDE CANCER ET VIE CLUB DE GOLF DU MONT ADSTOCK	GROUPE D'ENTRAIDE CANCER ET VIE Mélissa Gagné, coor. 418 335-5355
Sam. 27 août 2016 19 h 30 THETFORD MINES	PROJECTION DU VIDÉO « Le quartier d'où je viens... » Sur les déménagements de la paroisse St-Maurice ÉGLISE STE-MARTHE	Mario Dufresne 418 423-3225
9 sept. 2016	Date limite : Projets dans le cadre du Programme Québec ami des aînés	

Pour nous communiquer des **INFORMATIONS**, veuillez transmettre un message à Maurice Grégoire au 418 338-1078 ou par courriel : [bretongregoire@cgocable.ca](mailto:bretongregoire@cgocable.ca).

## 2016 : UNE TRAVAILLEUSE DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS

Depuis janvier 2016, fidèle à sa mission de rechercher l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées, le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches offre à la population âgée de la MRC des Appalaches le soutien d'une « AIDE-EN-VUE ». Ce projet subventionné par le ministère de la Famille (Secrétariat aux aînés) a permis l'embauche d'une travailleuse de milieu auprès des aînés en la personne de madame Brigitte Lagassé.

La travailleuse de milieu est une ressource qui s'adresse aux aînés isolés ou ayant un réseau social limité ou inexistant et qui risquent de se retrouver en situation de vulnérabilité, d'abus et de négligence, ainsi qu'aux aînés manquant de connaissance sur les ressources disponibles. Diverses circonstances peuvent modifier la situation d'une personne âgée notamment maladie ou décès du conjoint, problèmes de couples, déménagement, situation économique difficile, détérioration de sa propre santé, consommation d'alcool, arrivée dans un nouveau milieu, difficulté d'organisation, etc.

Cette intervenante collabore avec les ressources du CISSS-CA, Secteur de Thetford (dont les CLSC), les organismes communautaires et toutes les autres ressources disponibles. Cette intervenante rencontre les personnes référées, les écoute, les informe, et peut les accompagner dans la recherche de services pouvant répondre à leurs besoins. Plusieurs actions ont été mises en place pour réaliser ces objectifs.

Madame Brigitte Lagassé est une personne qualifiée qui sera disponible pour apporter un meilleur soutien aux aînés isolés et vulnérables. Elle possède une formation d'éducatrice. À cela s'ajoute une longue expérience d'animation et d'intervention en milieux communautaires notamment auprès de femmes victimes de violence familiale, à *Se parler d'hommes à hommes Inc.*, au *Groupe d'entraide cancer et vie* et à *Élixir* (toxicomanie en Estrie).

Depuis janvier, madame Lagassé a rencontré les organismes institutionnels et les organismes communautaires de services. On peut dire sans l'ombre d'un doute, selon l'expérience des six derniers mois, que ce service est essentiel pour faire la jonction entre des aînés et des services. Notre travailleuse de milieu n'a pas chômé : des aînés ont frappé à sa porte ou lui ont été référés soit par des individus ou des organismes et elle a répondu à leurs demandes.

Le Comité aviseur qui assure le suivi du projet est formé de Stéphane Marcoux – coordonnateur du Programme de soutien aux personnes âgées (SAPA) du CISSS-CA, Secteur Thetford, Normand Vachon – intervenant social retraité, Maurice Boulet et Maurice Grégoire du Conseil des aînés.

