



# **Générations +**

**Le Bulletin des 50 + en Appalaches**

**Vol. 5, no 1, le 10 janvier 2018**

**BONNE ANNÉE 2018**

***La rédaction de Générations+, notre Bulletin des 50 + en Appalaches, vous souhaite pour 2018 : la santé, la sécurité et le succès, simplement trois petits « s ».***

***La santé parce que c'est le bien le plus précieux qui permet de maintenir l'énergie pour mettre de l'avant vos priorités.***

***La sécurité, qu'elle soit physique ou matérielle, parce qu'elle favorise la confiance pour agir dans la ligne de vos souhaits.***

***Le succès dans vos projets, vos engagements bénévoles ou autres, parce que votre solidarité s'exprime.***

***Au plaisir de vous compter parmi nos lecteurs assidus.***

***Le comité d'information du Conseil des aînés : Maurice Boulet, Martin Cloutier, Marie-Claude Caouette, Mario Dufresne, et Maurice Grégoire.***

**ATTENTION À LA HAUSSE DES LOYERS!**

En janvier, les locataires dont les baux se renouvellent au 1er juillet pourraient recevoir un avis de hausse de loyer relativement à leur prochaine année de bail (juillet 2018-juin 2019). Il est important de savoir que, bien que les propriétaires doivent envoyer cet avis de 3 à 6 mois avant la date de renouvellement, les locataires ont pour leur part seulement **30 jours** pour répondre à cet avis, notamment s'ils souhaitent refuser la hausse de loyer.



À l'ACEF-ABE, nous savons que le début d'année entraînera une augmentation des appels et des questions à notre bureau concernant cette question importante sur les logements et que nous aurons à résoudre des problèmes relatifs à cette question.

En faisant circuler cette information autour de vous, vous contribuez à diminuer les fausses croyances (plusieurs personnes pensent qu'elles ont trois mois pour répondre à l'avis d'augmentation de loyer) et vous aiderez votre entourage à éviter les soucis

## LA CAMPAGNE DE SENSIBILISATION À LA MALADIE D'ALZHEIMER

La campagne nationale de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer s'est ouverte le 8 janvier et se poursuivra tout le mois de janvier. Le thème « **Oui. Je vis avec l'Alzheimer. Laissez-moi vous aider à comprendre** », permet à la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer (FQSA) et à ses 20 Sociétés Alzheimer régionales de rappeler à tous que chaque personne vivant avec la maladie d'Alzheimer ou avec un trouble cognitif est une personne à part entière qui fait partie intégrante de la société. Une personne ne se limite pas à la maladie. Elle est la même personne avant et après avoir reçu son diagnostic. Ces malades sont des êtres humains qui ont besoin de contact humain, de compassion et d'amitié et il nous appartient à toutes et tous de se responsabiliser devant cette maladie afin de mieux les soutenir, avec dignité et respect.

En effet, malgré une plus grande sensibilisation du public à l'égard de la maladie d'Alzheimer, la stigmatisation et les discriminations sont quelques-uns des obstacles les plus importants auxquels doivent faire face les personnes ayant une maladie cognitive et leurs familles. Les personnes vivant avec l'Alzheimer se sentent parfois exclues ou traitées différemment à cause de la maladie. Cela va jusqu'à ne pas consulter pour avoir un diagnostic, ne pas chercher de l'aide à la stimulation ou du soutien et surtout ne pas dévoiler la maladie à leur entourage.

Les réactions négatives émanant d'amis, de membres de la famille et de professionnels peuvent avoir un impact sur le bien-être de la personne ainsi que sur sa capacité à gérer les changements qu'entraîne l'Alzheimer. La vie continue après avoir reçu un diagnostic d'Alzheimer et il est possible de continuer à maintenir une qualité de vie en vivant avec la maladie. Avec une aide adéquate et du soutien, les personnes vivant avec l'Alzheimer peuvent continuer à faire les choses qu'elles aiment et rester actives au sein de leur communauté et ce, pendant de nombreuses années.



«J'ai reçu un diagnostic de la maladie d'Alzheimer il y a plus d'un an. Je continue à être active et je vois la vie positivement. Avec mon conjoint Normand, j'ai l'intention de savourer chaque moment de bonheur. Je m'appelle Patricia, ambassadrice de la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches». «Ma conjointe Patricia a reçu un diagnostic de la maladie d'Alzheimer il y a plus d'un an. J'ai dû lâcher prise pour me permettre de mieux vivre le quotidien à ses côtés. Je m'appelle Normand, ambassadeur de la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches.»

La campagne invite toutes les personnes touchées de près ou de loin par la maladie d'Alzheimer à ouvrir le débat, à lancer des discussions, à percevoir la maladie différemment pour dorénavant, ouvrir son esprit afin de se responsabiliser devant la maladie. Il est temps de transformer le jugement en compassion et les hypothèses en compréhension. Pour partager vos histoires et opinions, n'hésitez pas à vous rendre sur la page Facebook et Twitter de la FQSA ainsi que sur les pages de la campagne nationale. Utilisez également le **mot-clic #jevisaveclalzheimer et #ouvrezvotreesprit**.

La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches offre de nombreux services aux personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée et leur famille. De plus, la Société sensibilise le grand public aux conséquences de la maladie et offre de la formation à toutes personnes côtoyant des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer. La Société contribue également à la recherche sur ses causes, ses traitements et sa guérison. Dans la région de Chaudière-Appalaches, plus de 8 500 personnes sont touchées par la maladie et ce nombre fera plus que doubler en l'espace d'une génération.

Source : Sonia Nadeau, d. g. - Société Alzheimer Chaudière-Appalaches : 418 387-1230, [info@alzheimerchap.qc.ca](mailto:info@alzheimerchap.qc.ca) .

## INVITATION AUX ORGANISMES : DIFFUSION D'INFORMATIONS

Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches est reconnu comme un diffuseur d'informations. Le présent bulletin existe depuis 2014, nous en sommes à notre cinquième année. Trente bulletins ont été produits au cours de l'année 2017.

Nous invitons les organismes à nous faire part d'informations concernant le public et particulièrement les aînés. Évidemment une priorité est accordée aux organismes membres du Conseil. Si des informations peuvent servir à améliorer la condition de vie de personnes aînées, le Conseil sera heureux de les diffuser car sa mission se résume ainsi « Ensemble pour la qualité de vie des personnes aînées ».

## SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE 2018 : MATÉRIEL DISPONIBLE

La semaine de prévention du suicide se tiendra du 4 au 10 février 2018 et l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) offre de nouveaux visuels et des outils pour aider à mobiliser nos milieux. On peut les commander en ligne ou les télécharger sur le site <http://www.aqps.info/nouvelles/semaine-prevention-suicide-4-10-fevrier-503.html>.

Pour renseignements, communiquez avec Mélanie Rembert, chargée de projets à la recherche et aux communications au 418 614-5909, p. 32 ou à [mrembert@aqps.info](mailto:mrembert@aqps.info).

## RAPPEL : BRUNCH DU COMITÉ D'EMBELLISSEMENT DES CIMETIÈRES

Le dimanche 14 janvier 2018, de 9 h à 12 h 30, se tiendra le traditionnel Brunch du Comité d'embellissement des cimetières St-Alphonse et St-Maurice.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

<i>MOMENT ET LIEU</i>	<i>INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT</i>	<i>RESPONSABLES</i>
Janvier 2018	MOIS DE LA SENSIBILISATION À LA MALADIE D'ALZHEIMER	
Dim. 14 jan. 2018 9 h – 12 h 30  THETFORD MINES	BRUNCH-FAMILIAL ET MUSICAL (BÉNÉFICE) Billets en vente Collaboration des Chevaliers de Colomb c. 2088. Tirages et prix. Coût : 10 \$ (adulte), 5 \$ (enfants de 6 à 8 ans), gratuit (5 ans et -). CENTRE ÉMILIE-NNE-GOURDES - 95, 9 <sup>e</sup> rue Nord	COMITÉ D'EMBELLISSEMENT DES CIMETIÈRES ST-ALPHONSE ET ST-MAURICE 418 335-9141
Lun. 15 jan, 2018 19 h THETFORD MINES	RÉUNION MENSUELLE Conférencières: Karyne Verreault et Jennifer Labrecque - recherche : diabète et chirurgie d'obésité. GRATUIT CLUB DE L'ÂGE D'OR ST-ALPHONSE	DIABÈTE AMIANTE INC. Monique Boullé Nadeau 418-155-0142
Du 4 au 10 février	SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE	
1 <sup>er</sup> février 2017	DATE LIMITE POUR PRÉSENTER UNE CANDIDATURE POUR LA MÉDAILLE DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR	
Jeu. 8 fév. 2018 13 h – 17 h THETFORD MINES	SALON DES ORGANISMES ET DES PROGRAMMES 2017 Dans le cadre de la semaine de la prévention du suicide CARREFOUR FORNTENAC	SARCA Nicole Chabot, 418 338-7806, poste 2130

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).