

### « DEUX TRAVAILLEUSES DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS »

#### Un service de proximité couvrant toute la MRC des Appalaches

Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches (CDA) rappelle à la population cette initiative.

« Une travailleuse de milieu auprès des aînés (TMAA), c'est un service de proximité offert sur le territoire de la MRC des Appalaches qui permet à des aînés en situation d'isolement et de fragilité de demeurer plus longtemps à domicile avec une certaine de qualité de vie. Ces intervenantes sont des *passerelles* entre ces personnes aînées et les services offerts par des organismes ou des institutions » explique Maurice Grégoire, coordonnateur du programme au Conseil des aînés.

Pourquoi deux travailleuses de milieu ? Parce que les cas sont lourds et complexes, poursuit-il, parce que le territoire est grand, parce que la MRC des Appalaches compte plus de 27 % de sa population qui est âgée de 65 ans et plus. Nos travailleuses de milieu agissent en concertation et en complémentarité avec le CISSS-CA, Secteur Thetford, les organismes communautaires et la MRC des Appalaches. L'objectif premier est de rencontrer les personnes aînées en vue d'échanger et de les informer sur les services.

Ainsi, pour rejoindre ces aînés, les travailleuses de milieu ont besoin de références qu'elles proviennent de bénévoles d'organisme, d'un proche, d'un voisin ou d'une connaissance. « J'écoute les aînés parler de leurs besoins, enchaîne Brigitte Lagassé qui agit à titre de travailleuse de milieu auprès des aînés depuis janvier 2016. Je les informe des services disponibles et, le cas échéant, je les assiste dans leurs démarches. De plus, c'est gratuit et confidentiel. ».



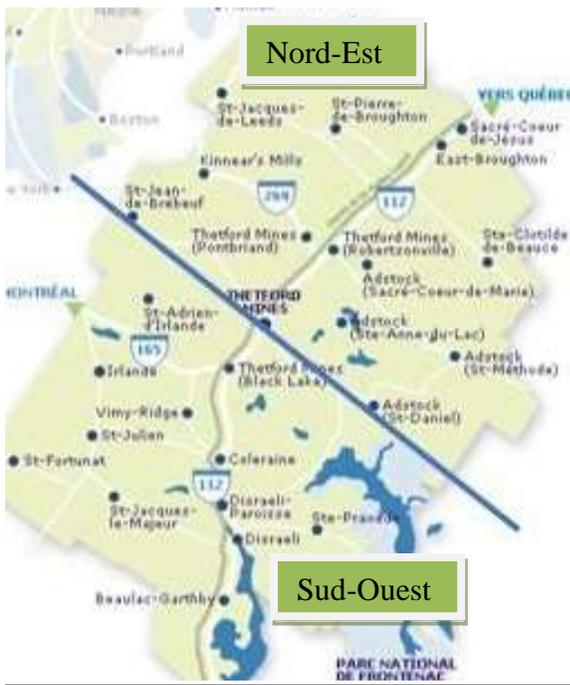
Photo : gracieuseté du Club de photographie des Collines

Maurice Boulet, président du CDA, Charlie-Maud Gingras (tmaa), Maurice Grégoire v.-p. du CDA, Brigitte Lagassé (tmaa) et Normand Vachon, secrétaire du CDA.

Madame Lagassé dessert la partie Sud-Ouest de la MRC soit les municipalités de Beaulac-Garthby, Disraeli (Paroisse), Ville de Disraeli, Irlande, Saint-Adrien-D'Irlande, Saint-Fortunat, Saint-Julien, Saint-Jacques-le-Majeur-de-Wolfestown, Saint-Joseph-de-Coleraine, Sainte-Praxède, et une partie de la Ville de Thetford (le secteur Black Lake et le quartier Saint-Maurice).

Notre deuxième travailleuse de milieu, madame Charlie-Maud Gingras, remplace depuis novembre 2017 madame Geneviève Cyr, qui est en congé de maternité. « J'assume le service dans les

municipalités de St-Jean-de-Brébeuf, Kinnear's Mills, St-Jacques-de-Leeds, St-Pierre-de-Broughton, East Broughton, Sacré-Cœur-de-Jésus, Ste-Clotilde, les quatre secteurs d'Adstock ainsi que les *anciennes paroisses* de St-Alphonse, Ste-Marthe, Notre-Dame, St-Noël, et les ex-municipalités de Pontbriand, Robertsonville et Thetford Sud » d'ajouter madame Gingras.



**Projets travailleuses de milieu (TMAA)**

Nos travailleuses de milieu auprès des personnes aînées :

- offrent des services confidentiels et gratuits sur tout le territoire de la MRC des Appalaches;
- sont là pour les rencontrer en vue d'échanger et les informer sur les services.

**N'hésitez pas à les appeler :**

**Partie Sud – Ouest de la route 267 :**  
**Brigitte Lagassé 418-332-7358**

**Partie Nord – Est de la route 267 :**  
**Charlie-Maud Gingras 418-332-5606**

**Au plaisir de vous informer**

« Normand Vachon et moi, nous poursuivrons la tournée des municipalités (rencontre des élus municipaux, de leur direction générale et d'organismes locaux) sur l'ensemble du territoire ainsi que des quartiers de la Ville de Thetford Mines », ajoute monsieur Maurice Boulet, le président du Conseil des aînés.

Rappelons que l'instauration du programme ITMAA dans la MRC des Appalaches s'inscrit dans le cadre de la politique « Vivre et vieillir ensemble, chez-soi, dans sa communauté, au Québec » et que cette initiative est rendue possible grâce à une subvention du ministère de la Famille par l'intermédiaire du Secrétariat aux aînés et la participation d'organismes locaux.

## MALADIE D'ALZHEIMER ET SÉCURITÉ À DOMICILE : QUELQUES ASTUCES

Si un de vos proches est atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, il vous arrive peut-être de vous inquiéter pour sa sécurité, surtout lorsqu'il est seul à la maison. Voici, à titre d'exemples, des moyens pour adapter le domicile ou faciliter le quotidien d'une personne ayant des troubles cognitifs.

D'abord, il importe de bien connaître la situation de votre proche. Les causes des difficultés dans les activités quotidiennes ne sont pas nécessairement les mêmes d'une personne à l'autre. En vous posant les bonnes questions, vous serez en mesure de mieux orienter vos actions futures.

- Quelles sont les difficultés de mon proche? Éprouve-t-il des problèmes de mémoire ou d'attention? Sa capacité de jugement est-elle diminuée ou son équilibre, précaire? Sa perception visuelle est-elle altérée (ex. : évaluer les distances ou différencier les couleurs)? Est-il parfois désorienté dans le temps ou l'espace?

- Quels risques potentiels présente l'environnement physique du domicile?

### **Dans la cuisine**

- Utilisez des appareils munis d'un arrêt automatique (ex. : bouilloire, cafetière).
- Il existe également des dispositifs d'arrêt automatique pour la cuisinière. Vous pouvez aussi retirer les boutons de contrôle, installer un interrupteur externe non visible ou encore carrément débrancher l'appareil.
- Utilisez un four à micro-ondes simple offrant des périodes de cuisson prédéterminées (ex. : 30 secondes) et appliquez un repère, comme un autocollant de couleur, sur le bouton à choisir.
- Assurez-vous d'avoir un extincteur à proximité et bien à la vue.
- Placez les couteaux et les produits ménagers hors de portée et, au besoin, installez des bloque-tiroirs, comme ceux employés pour les enfants.

### **Dans la salle de bain**

- Retirez les serrures pour empêcher votre proche de s'enfermer accidentellement à l'intérieur.
- Laissez à portée de vue uniquement les objets qui sont essentiels au fonctionnement quotidien de votre proche (brosse à dents, dentifrice, savon et serviette).
- Installez un tapis antidérapant dans la baignoire et des barres de sécurité pour le bain et la toilette.

### **Autres astuces**

- Placez les médicaments (d'ordonnance, vitamines, produits naturels) hors de vue ou dans une armoire fermée à clé.
- Pour faciliter l'orientation dans le temps en installant un calendrier et une horloge dans un endroit passant.
- Placez, près des appareils téléphoniques, une liste des numéros importants, écrits lisiblement.
- Assurez-vous que votre proche ait toujours sur lui ses informations personnelles et les numéros importants.
- Vous pouvez poser, sur les planchers, une bande adhésive rouge, pour tenter de dissuader votre proche de dépasser certaines zones de la maison (ex. : entrée d'escalier vers le sous-sol, vestibule).

Un ergothérapeute pourrait vous aider à trouver les solutions convenant à la situation de votre proche. L'important est de maximiser la sécurité à domicile sans toutefois restreindre l'autonomie ou faire diminuer les capacités résiduelles de la personne que vous voulez protéger. On peut également cliquer sur : [www.alzheimer.ca/fr/Home/Living-with-dementia/Day-to-day-living/Safety/Safety-in-the-home](http://www.alzheimer.ca/fr/Home/Living-with-dementia/Day-to-day-living/Safety/Safety-in-the-home) .

Source : Appuilette, janvier 2018

## **SALON DES ORGANISMES - LE 8 FÉVRIER PROCHAIN**

**Dans le cadre de la semaine nationale de prévention du suicide, le 5<sup>e</sup> Salon des organismes et des programmes se tiendra au Carrefour Frontenac, le jeudi 8 février prochain, de 13 h à 18 h.**

Ce rassemblement a pour but de faire connaître les organismes, missions, programmes et activités auprès de la population. Il s'adresse aussi aux gens ayant besoin d'aide et d'accompagnement pour mieux s'intégrer socialement ou pour se mettre en action dans l'espoir d'un avenir meilleur. C'est également une belle occasion de venir s'informer sur les besoins en bénévolat de nos organismes pour ceux et celles désirant s'impliquer dans la région.

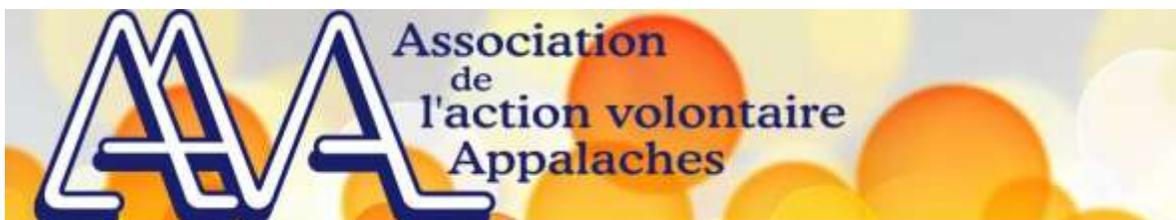
Encore cette année, c'est avec le slogan « **Réussir ta vie, c'est important pour nous!** » que le salon s'ouvrira aux visiteurs. Plus d'une quarantaine de kiosques seront sur place et permettront à la population de rencontrer les responsables des différents organismes de la région. Cette année nous invitons particulièrement les

directions et les intervenants des différents milieux (santé, éducation, etc.) à venir constater la richesse des ressources présentes à ce salon. D'ailleurs, l'événement se veut aussi un lieu de réseautage et de partenariat!



## BESOIN URGENT DE BÉNÉVOLES

Le service de la Popote roulante de Thetford Mines a un URGENT besoin de bénévoles



L'Association de l'action volontaire Appalaches (AAVA) est à la recherche de personnes enthousiastes et généreuses pour accomplir des tâches bénévoles. **Les horaires sont variables.**

Voici un résumé des tâches bénévoles :

**Assistance en cuisine :** Le bénévole assiste les employées de la cuisine dans leurs diverses tâches à accomplir, de la préparation du repas à la livraison de celui-ci.

**Conducteurs-baladeur :** Le bénévole conduit sa voiture pour aller livrer les repas de la popote roulante au domicile des clients-es.

**Voltigeur :** Le bénévole "voltigeur" accompagne le "conducteur-baladeur" et c'est lui qui va porter le repas directement au domicile des clients-es. Il sort du véhicule et remet les repas en main propre.

Les jours de service de la popote roulante de Thetford Mines sont le lundi-mercredi-vendredi. En plus d'obtenir des repas chauds et nourrissants, le bénéficiaire reçoit une courte visite amicale et une vérification de son bien-être. Ce sera peut-être la seule visite de la journée que le bénéficiaire recevra.

Joignez-vous à l'équipe ! [info@aavart.ca](mailto:info@aavart.ca) Téléphone 418-334-0111.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Janvier 2018	MOIS DE LA SENSIBILISATION À LA MALADIE D'ALZHEIMER	
1 <sup>er</sup> février 2017	DATE LIMITE POUR PRÉSENTER UNE CANDIDATURE POUR LA MÉDAILLE DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR	
Du 4 au 10 février	SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE	
Jeu. 8 fév. 2018 13 h – 18 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