



Généralions +

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 5, no 27, le 3 octobre 2018

RAPPEL : JOURNÉE BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

La Journée *Bien Vieillir chez soi* se tient sous la présidence d'honneur du préfet de la MRC des Appalaches, monsieur Paul Vachon. La première partie de cette journée est organisée autour du thème « **La bonne conduite automobile n'a pas d'âge** ». Elle comporte trois (3) activités et elle est offerte gratuitement par la Fondation CAA – Québec.

A- Activités ayant pour thème : «La bonne conduite, n'a pas d'âge».

Conférence 9 h 00 – 10 h 15 Club le Marquis (Black-Lake)

M. Yvon Lapointe, représentant de la Fondation CAA-Québec traitera des impacts exercés par l'âge sur les capacités de conduire. Divers moyens seront également suggérés pour conserver son autonomie au volant. De plus, il sera possible pour le participant d'échanger avec le conférencier concernant d'éventuelles difficultés éprouvées lors de la conduite automobile et d'être mieux informé sur les méthodes de gestion d'un permis de conduire par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Simulateur de conduite 10 h – 19 h Mail Carrefour Frontenac

Des opportunités seront offertes pour de tester ses habiletés au volant sur un simulateur de conduite. C'est un équipement spécialisé qui reproduit fidèlement différentes conditions de la conduite automobile. Grâce à des fonctions d'arrêt sur image, à l'analyse des données avec la possibilité de revoir la manœuvre effectuée, cela permet de mieux comprendre et vérifier les conséquences d'une mauvaise conduite. Des conseils et des observations pourront y être apportés. À défaut d'essayer personnellement, on peut seulement venir observer les autres.



Ateliers d'ajustement derrière le volant 10 h – 19 h Stationnement Carrefour Frontenac

Des **ateliers d'ajustement** offerts dans son propre véhicule entre 10 h et 19 h, dans un espace réservé dans le stationnement. Des techniciens de la Fondation CAA-Québec pourront aider le conducteur à bien prendre position derrière le volant de son véhicule, puis à ajuster ses miroirs pour une meilleure vision et éliminer ainsi des angles morts. De plus, ils pourront offrir des conseils judicieux concernant la sécurité routière. Pour y participer, il faut obtenir une confirmation de rendez-vous en allant au kiosque de FADOQ – Thetford situé à proximité du simulateur de conduite dans le mail central.

B- Activité d'information

13 h – 17 h Mail du Carrefour Frontenac

Plus de 15 organismes présentent leurs services de maintien à domicile

Des informations seront données pour faire connaître davantage les services offerts, remettre des dépliants et autres documents. De plus, il sera possible d'échanger avec le visiteur et même de céder des rendez-vous pour soi ou avec un proche.

En fonction de l'orientation « **Ensemble pour la qualité de vie des personnes âgées** » quelque 15 organismes seront présents dans la partie centrale du mail du Carrefour Frontenac. Parmi les organismes présents, on y retrouvera l'Association de l'action volontaire Appalaches, la Coopérative de Services à domicile, le Centre de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches, Secteur Thetford, les Petits frères de Thetford Mines, le Centre femmes La Rose des vents. D'autres sont venus s'ajouter : l'Office municipal d'habitation de Thetford, la Corporation de développement de la communauté d'expression-anglaise de Mégantic (MCDC), l'AREQ - CSQ, le Conseil des aînés, et ses projets Travailleuses de milieu auprès des aînés, FADOQ – Thetford, le Regroupement des personnes handicapées physique de la région de Thetford (RPHPRT) et La Croisée.



PRÉSENTATION D'UNE OFFRE DE FORMATION POUR BÉNÉVOLES DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES



Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches a obtenu la collaboration du Centre d'action bénévole (le CAB) de Bellechasse, Lévis et Lotbinière afin de présenter une offre de formation dédiée aux organismes communautaires dont des bénévoles rendent des services aux personnes âgées sur le territoire de la MRC des Appalaches. Cette activité va se tenir, le mardi 23 octobre, à compter de 8 h 45 à 10 h 30 au Club Le Marquis des Chevaliers de Colomb de Black Lake. Tous les organismes communautaires y sont invités.

En première partie, de brèves allocutions vont aborder les sujets suivants : le bénévolat en milieu municipal, le bénévolat au niveau de la santé et de services sociaux et le soutien apporté dans le milieu au niveau de la formation des bénévoles. Dans l'ordre, monsieur Paul Vachon, le préfet de la MRC des Appalaches, madame Isabelle Ouimet, la responsable des bénévoles au CISSS-CA, Secteur Thetford et Louise Palin, la directrice du CAB – Beaulac-Garthby viendront y livrer des informations.

Par la suite, madame Renée-Ève Mimeault, responsable du développement de l'action bénévole au CAB – Bellechasse – Lévis - Lotbinière, viendra préciser aux organismes les modalités de cette offre de formation concernant le bénévolat communautaire identifiée sous l'appellation PARCOURS FAR. Ce programme développé récemment par l'Institut du vieillissement et de la participation sociale des aînés (L'IVPSA) cherche à solutionner trois grandes problématiques ressorties lors de différentes consultations, à savoir : **le recrutement, l'accueil et la fidélisation des bénévoles.**

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU CONSEIL DES AÎNÉS

Le Conseil des aînés tiendra son assemblée générale annuelle le 23 octobre prochain à 10 h 30 au Club Le Marquis des Chevaliers de Colomb de Black Lake. Le Conseil a été actif avec la production régulière du Bulletin Générations +, dans la mise à jour du Répertoire de services pour les aînés. Il fait également la promotion des distinctions honorifiques. Enfin, avec ses travailleurs ou travailleuses de milieu auprès des aînés, l'information est présentée aux aînés dans le besoin. Ceux-ci sont guidés pour faire le choix des services requis et accompagnés, si nécessaire, dans le recours aux services.

Il est donc important d'être membre du Conseil des aînés afin de se concerter pour répondre le plus adéquatement possible aux besoins des personnes aînées. Vous trouverez en annexe le formulaire d'adhésion au Conseil des aînés. Il est important de répondre avant le 12 octobre 2018.



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.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

| MOMENT ET LIEU | INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT | ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE |
|---|---|--|
| Mar. 9 oct. 2018 13 h 15 THETFORD MINES | CAFÉ-CONFÉRENCE <i>La fibromyalgie, c'est quoi au juste ?</i> Par Nathalie Godin, d. g. du CAAP-CA. Sans frais et sans inscription. LOCAL DE L'ORGANISME - 95, Notre-Dame Est | CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453 |
| 11 oct. 2018 9 h – 10 h 15 THETFORD MINES | CONFÉRENCE <i>Les impacts de l'âge sur les capacités de conduite un véhicule.</i> Yvon Lapointe de la Fondation du CAA-Québec. CLUB LE MARQUIS (Chevaliers de Colomb de Black Lake) | CONSEIL DES AÎNÉS Maurice Boulet 418 335-2533 |
| 11 oct. 2018 10 h – 19 h THETFORD MINES | ATELIERS : « Simulateur de conduite » et « Atelier d'ajustement » Fondation du CAA-Québec CARREFOUR FRONTENAC - mail | CONSEIL DES AÎNÉS Maurice Boulet 418 335-2533 |
| 11 oct. 2018 13 h – 17 h 00 THETFORD MINES | KIOSQUES D'INFORMATION SUR LES SERVICES AUX AÎNÉS CARREFOUR FRONTENAC - mail | CONSEIL DES AÎNÉS Maurice Boulet 418 335-2533 |
| Mar. 16 oct. 2018 13 h 15 THETFORD MINES | CAFÉ-CONFÉRENCE <i>L'endettement peut devenir un fardeau insurmontable. Comment le prévenir ?</i> Par Isabelle Doyon, conseillère sénior en insolvabilité. Sans frais et sans inscription. LOCAL DE L'ORGANISME - 95, Notre-Dame Est | CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453 |
| Mar. 23 oct. 2018 8 h 45 – 10 h 30 THETFORD MINES | OFFRE DE FORMATION POUR LES BÉNÉVOLES DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES SALLE LE MARQUIS : 951 Rue Christophe Colomb (Black Lake) | CONSEIL DES AÎNÉS DE LA MRC DES APPALACHES 418 335-22533 |
| Mar. 23 oct. 2018 10 h 30 -12 h THETFORD MINES | ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE SALLE LE MARQUIS : 951 Rue Christophe Colomb (Black Lake) | CONSEIL DES AÎNÉS DE LA MRC DES APPALACHES 418 335-22533 |

**DEMANDE D'ADHÉSION ET/OU
DE RENOUELEMENT 2018-2019
Formulaire pour organisation**



Notre organisation souhaite devenir membre ou renouveler son adhésion au Conseil des aînés de la MRC des Appalaches. Nous nous engageons ainsi à respecter les buts et objectifs de votre corporation. En conséquence, nous acceptons de verser la cotisation annuelle de quarante dollars (40 \$) exigée.

NOM OFFICIEL DE L'ORGANISME : _____

ADRESSE : _____

MUNICIPALITÉ : _____ CODE POSTAL : _____

TÉLÉPHONE : _____ CELLULAIRE : _____

COURRIEL : _____

DATE : _____ SIGNATURE : _____

Nom du délégué officiel lors de l'Assemblée générale (avec droit de parole et de vote) :

Courriel : _____ Téléphone : _____ Cellulaire : _____

Nos délégués fraternels à l'Assemblée générale (avec droit de parole mais sans droit de vote) seront :

Devenir **MEMBRE**, c'est choisir de faire partie du groupe afin de constituer une force, d'avoir part au chapitre, d'être solidaire en vue de mieux réaliser nos missions respectives qui tournent autour du mieux-être des aînés. Par le biais du Bulletin des 50 + en Appalaches, c'est être informé sur l'actualité qui concerne les personnes aînées. C'est également appartenir à un réseau dynamique et efficace.

La réception du formulaire complété serait appréciée pour le 12 octobre 2018.

Joindre un chèque de 40 \$ au nom du Conseil des aînés de la MRC des Appalaches et poster à l'adresse suivante :

Conseil des aînés de la MRC des Appalaches
37, rue Notre-Dame Ouest, bureau 205
Thetford Mines (Qc) G6G 1J1

ANNEXE - Bulletin Générations • Vol. 5, no 27 – le 3 octobre 2018