



# Généralions +

Le bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 2, no 20, le 5 novembre 2015

## CAMPAGNE DE VACCINATION MASSIVE CONTRE LA GRIPPE

Voici les particularités de la campagne de vaccination de cette année :

- La vaccination de masse se fait par rendez-vous via le site Web [MONVACCIN.CA](http://MONVACCIN.CA). En quelques minutes, l'usager réserve sur Internet la journée et l'heure de son choix en fonction des plages horaires disponibles selon les sites.
- Pour les gens qui n'ont pas Internet, ils peuvent téléphoner au CLSC en composant le 418-338-3511 du lundi au vendredi entre 17 h et 20 h ainsi que les fins de semaine de 8h à 16h pour fixer un rendez-vous.
- Le site de vaccination de la ville de Thetford Mines n'est plus aux Galeries des Appalaches, mais bien au **Centre Paroissial** (salle de bingo) en face du CLSC de Thetford Mines.

### HORAIRE DES CLINIQUES 2015

MUNICIPALITÉ	ENDROIT ET ADRESSE	DATE(S)
Adstock	Salle municipale - 24, rue Principale Ouest	3 novembre
Disraeli	Centre communautaire 888, rue Saint-Antoine	5 novembre
Thetford Mines	Centre paroissial 44, rue Saint-Alphonse Sud	7-8-9-13-17 novembre
East-Broughton	Salle des Chevaliers de Colomb 364, avenue du Collège	12 novembre

## FORMATION SUR LA MALTRAITANCE



Près de 150 personnes de notre milieu ont participé à une formation sur la maltraitance donnée par monsieur Yvon Riendeau. Il est gérontologue social. Il possède une expertise significative des personnes âgées puisqu'il s'intéresse à cette clientèle depuis 1979. Quatre groupes avaient été formés soit à Thetford, à Disraeli, à East Broughton ainsi qu'un groupe anglophone avec l'organisme Megantic English-speaking Community Development Corporation (MCDC). Les personnes ainsi formées provenaient de l'Association de l'action volontaire Appalaches (AAVA), du Centre d'action bénévole Concert'Action de Beaulac-Garthby et de (MCDC).

**Monsieur Martin Rousseau, un représentant du CLSC a complété la formation en rappelant la trajectoire concernant la maltraitance telle qu'elle se réalise au CISSS-CA secteur Thetford. La formation portait le titre « Dépistage et intervention face à l'âgisme et la maltraitance aux aînés ». Nous présentons ici quelques éléments de cette formation, plus spécialement sur l'âgisme,**

## ***Qu'est-ce que l'âgisme ?***

**L'âgisme est un processus par lequel des personnes sont stéréotypées et discriminées en raison de l'âge et qui s'apparente à celui du racisme et du sexisme, s'articulant autour de la couleur de la peau et du sexe.**

L'âgisme est un phénomène subtil et souvent plus ou moins conscient. Il est souvent sournois, silencieux et insidieux, De plus, il est répandu en Occident et toléré socialement ... contrairement au racisme et au sexisme qui reçoivent une grande attention sociale et politique. Comme il est fait parfois avec humour son acceptation sociale est plus grande et il est perçu comme moins dommageable que d'autres types de préjugés.

Les causes de l'âgisme peuvent être la méconnaissance et l'ignorance des personnes âgées, le résultat de mauvaises expériences avec une personne âgée, la projection de ses peurs de vieillir (un conflit d'intérêt entre générations).

Ainsi les aînés sont perçus comme des gens coûteux, comme un fardeau social causant des charges financières supplémentaires et un poids économique important. Les aînés deviennent DE FAUX COUPABLES, à qui on reproche leur inactivité et son coût social.

L'âgisme peut provoquer le désengagement des aînés. Chez les aînés, il cause du stress et peut affecter la mémoire à long terme.

### **DANGERS ET PIÈGES DE L'ÂGISME :**

- Intériorisation de l'image négative de soi et sentiment d'infériorité ;
- Sentiment d'être de trop dans « la marée grise »;
- Tendance à s'en remettre aux autres pour prendre des décisions (auto exclusion sociale, apathie, isolement et ainsi devenir vulnérable et en proie à la négligence et à la maltraitance);
- Tendance à se déclarer en moins bonne santé physique et à faire moins de prévention.

**Trop d'aînés intériorisent une image négative d'eux et acceptent de s'associer à la maladie, à un handicap, à la vulnérabilité et aux pertes ... sans possibilité de gains. Les conséquences de cette association font qu'on est moins apte à oser, à être moins dépisté et traité activement en cas de cancers variés, à être moins écouté au cabinet du médecin, à être moins pris au sérieux si on annonce une douleur diffuse ou sporadique, à être moins cru si on raconte son histoire de vie avec des imprécisions, à recevoir moins d'attention du personnel soignant.**

## **NON À L'ÂGISME : RESPECTER ET SE FAIRE RESPECTER.**

### **PARLEZ-NOUS DE VOUS**

Pour les prochains numéros GÉNÉRATIONS +, le Bulletin des 50 + en Appalaches, vous êtes invités à nous transmettre des informations sur votre organisation et à propos des activités que vous souhaitez offrir au large public. Dès que possible, veuillez transmettre ces informations à Maurice Grégoire dont l'adresse courriel est : [bretongregoire@cqocable.ca](mailto:bretongregoire@cqocable.ca) .

## L'APPUI ET LA SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS

L'organisme connu sous le nom de L'APPUI pour les proches aidants d'ainés Chaudière-Appalaches a souligné en grand la SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS. Voici les principales activités :

### 1. Un cahier de 8 pages dans certains journaux

C'est depuis samedi le 31 octobre, que sont publiés à l'échelle de la province les cahiers spéciaux du réseau des Appuis dans le *Soleil*, le *Nouvelliste*, la *Tribune*, le *Droit*, la *Voix de l'Est* et le *Quotidien*. Les dossiers seront également relayés, mercredi le 4 novembre, avec les hebdomadaires des 5 régions participantes, soit l'Outaouais, l'Abitibi-Témiscamingue, Chaudière-Appalaches, le Bas-Saint-Laurent et l'Estrie.

Le document peut être consulté en ligne sur les journaux mentionnés plus haut.

### 2. Le témoignage de madame Josette Dubé, une proche aidante de Chaudière-Appalaches

Madame Josette Dubé est vice-présidente de FADOQ-Québec-Chaudière-Appalaches et secrétaire de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches. Elle assume le rôle de proche aidante auprès de son mari, Julien, qui a fait un AVC en 2010 et qui ne parle plus depuis. Son témoignage a paru dans le journal *Le Soleil*, édition du 31 octobre 2015 sous la plume de Gabrielle Thibault-Delorme.

### 3. Un dossier spécial dans La Presse +

Un dossier spécial est disponible dans *La Presse +* depuis dimanche le 1<sup>er</sup> novembre. Il faut chercher l'onglet Xtra L'Appui, dans la section Pause.

### 4. Le site web Solidaires.ca

Les personnes intéressées peuvent découvrir des témoignages de proches aidants, envoyer une carte à un aidant de son entourage, poser un geste simple pour lui rendre service ou afficher le badge de l'Appui sur votre photo de profil Facebook : toutes des actions que les gens peuvent poser en furetant sur la toute nouvelle mouture du site [Solidaires.ca](http://Solidaires.ca).

### 5. Une vidéo

Il est possible de visionner la vidéo « [Nous sommes proches aidants d'ainés](#) » qu'on trouve sur YouTube. Cette vidéo de 1,04 minute est très intéressante et très positive.

## 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.

## FORMATION OFFERTE PAR LA SADC DE L'AMIANTE

La SADC de l'Amiante (Société d'aide au développement de la collectivité de L'Amiante) offre une formation gratuite pour les administrateurs bénévoles et les dirigeants. La gouvernance de votre Conseil d'administration... une stratégie gagnante !

À l'issue de cette session de formation, les participants auront découvert un modèle de saine gouvernance adapté spécifiquement aux organisations sans but lucratif. Ils se familiariseront avec les responsabilités et les principaux rôles d'un Conseil d'administration performant : des bonnes pratiques et gouvernance et des méthodes de travail.

La rencontre de formation se tiendra le 9 décembre 2015 de 18 h 30 à 22 h au Bureau de la SADC, 725, boul. Frontenac Ouest à Thetford Mines. Pour réserver, il faut contacter madame Guylaine Létourneau ou au téléphone 418 338-4531 poste 4 ou par courriel - [administration@sadcamiante.com](mailto:administration@sadcamiante.com) .



Le formateur  
monsieur Marco Baron, BAA

## COURS OFFERTS AUX PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS

Le Centre d'éducation des adultes l'Escale offre des cours pour les personnes âgées de 50 ans et plus soit en informatique (5 volets) ainsi que « Cerveaux actifs », Les inscriptions pour la session d'hiver auront lieu du 7 au 11 décembre 2015 au Centre l'Escale, 1265, rue Notre-Dame E, (entrée par la porte # 7 sur la 10<sup>e</sup> rue). Pour des informations supplémentaires, contacter le 418 338-7806 poste 2133.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
1 <sup>er</sup> au 7 nov. 2015	SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS	
Ven. 6 nov. 2015 13 h  THETFORD MINES	CONFÉRENCE « MOURIR DANS LA DIGNITÉ » par Madame Véronique Hivon, députée de Joliette Vice-présidente de la Commission spéciale sur ce sujet CENTRE DE RÉCEPTION DU MONT-GRANIT	AREQ-03L  CONSEIL DES AÎNÉS
6 au 12 nov. 2015	SEMAINE NATIONALE DE LA SÉCURITÉ DES AÎNÉS	
Dim. 8 nov. 2015 9 h – 12 h  THETFORD MINES	BRUNCH-BÉNÉFICE au profit du Fonds Centre d'hébergement St-Alexandre de Thetford Admission 10 \$ (adultes), 5 \$ (6-8 ans), gratuit (5 ans et -) Centre Émilienne-Gourdes 95, 9e Rue Nord	FONDS CENTRE D'HÉBERGEMENT ST- ALEXANDRE DE THETFORD Réjean St-Hilaire 418 338-3609
5 déc. 2015	Date limite pour présenter une personne ou un organisme au PRIX BÉNÉVOLAT QUÉBEC	
9 déc. 2015 18 h 30 à 22 h THETFORD MINES	FORMATION EN GOUVERNANCE Avec monsieur Marco Baron 725, boul. Frontenac	SADC Madame Guylaine Létourneau 418-338-4531