

### JANVIER MOIS DE SENSIBILISATION À LA MALADIE D'ALZHEMER

#### À propos de la Société Alzheimer de Chaudière-Appalaches

Société Alzheimer

CHAUDIÈRE-APPALACHES



La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches offre de nombreux services aux personnes et aux familles touchées par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. 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.

Plus de 11 000 personnes vivent avec un trouble neurocognitif majeur dont la maladie d'Alzheimer, en Chaudière-Appalaches et ce nombre fera plus que doubler en l'espace d'une génération. Selon le rapport *Raz-de-marée*, le Canada compte, aujourd'hui, une nouvelle personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou de maladie apparentée toutes les cinq minutes. D'ici 30 ans, il y aura un nouveau cas toutes les deux minutes. **L'intervenante dans la MRC des Appalaches est madame Guylaine Rousseau qu'on peut rejoindre par courriel à [guylainerousseau@alzheimerchap.qc.ca](mailto:guylainerousseau@alzheimerchap.qc.ca) ou au 418 387-1230 ou sans frais au 1 888 387-1230.**

### DERNIER APPEL – CANDIDATURES : MÉDAILLES DU LT-GOUVERNEUR

Une des façons de reconnaître le bénévolat d'une personne aînée c'est de présenter sa candidature à la Médaille d'argent ou à la Médaille d'or du Lieutenant-gouverneur du Québec.



L'hon. J. Michel Doyon,  
lieutenant-gouverneur  
du Québec

Les municipalités, les organismes et les individus ont jusqu'au 1<sup>er</sup> février **2020** pour soumettre une candidature. La Médaille du Lieutenant-gouverneur a pour objet de reconnaître l'engagement bénévole, la détermination et le dépassement de soi par des Québécois et des Québécoises qui exercent ou qui ont exercé une influence positive au sein de leur communauté ou de la nation québécoise.



Pour avoir plus d'informations, il faut consulter le site Internet au : <https://www.lieutenant-gouverneur.qc.ca/distinctions-honorifiques/aines.asp> . Par courrier électronique à [distinctions@mce.gouv.qc.ca](mailto:distinctions@mce.gouv.qc.ca) ou par téléphone au numéro sans frais : 1 866 791-0766. Pour la catégorie aînée, le formulaire doit être rempli en ligne et transmis au plus tard le 1<sup>er</sup> février 2020 à l'adresse suivante : <https://www.lieutenant-gouverneur.qc.ca/aines-2020h/index.asp> .

Pour plus d'informations, contactez Maurice Boulet au 418 335-2533.

## SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE : DU 2 AU 8 FÉVRIER

La 30<sup>e</sup> Semaine nationale de prévention du suicide se déroulera du 2 au 8 février et aura pour thème **Parler du suicide sauve des vies**. Cet événement de sensibilisation et de mobilisation est un incontournable au Québec. Prenez part au mouvement. Cette semaine sera déployée par l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) et ses partenaires.



**PARLER DU SUICIDE SAUVE DES VIES**

[CommentParlerDuSuicide.com](http://CommentParlerDuSuicide.com)

« T'en parler m'a fait réaliser que des gens peuvent m'aider. »

**AQPS**  
Association québécoise de prévention du suicide

Pour réduire les taux de suicide, il importe d'ouvrir le dialogue sur le sujet, tant sur le plan individuel que collectif. De plus en plus de Québécois et de Québécoises se sentent concernés par le suicide et désirent contribuer à la prévention. La problématique est très présente dans les médias, les œuvres de fiction et les réseaux sociaux. Il est donc nécessaire de répondre aux questionnements et de guider les nombreuses personnes qui souhaitent parler du sujet.



**PARLER DU SUICIDE SAUVE DES VIES**

[CommentParlerDuSuicide.com](http://CommentParlerDuSuicide.com)

« Je ne savais pas quoi dire mais en parler m'a fait du bien. »

**AQPS**  
Association québécoise de prévention du suicide

Le suicide touche toutes les tranches d'âge. Les personnes de 65 ans et plus ne sont donc pas épargnées. Parce qu'il est nécessaire de nous intéresser à cet enjeu de société et de renforcer la prévention du suicide, l'AQPS a élargi son offre de matériel de sensibilisation afin de rejoindre plus efficacement les milieux aînés. Comme tous les citoyens, les aînés peuvent vivre des problèmes de santé mentale, ou avoir des idées ou des comportements suicidaires. Ces problèmes ne peuvent être considérés comme normaux ou inhérents à la vieillesse, quels que soient l'âge, l'état de santé et les difficultés vécues par ceux qui les éprouvent. Puisque la plupart des souffrances peuvent être réduites, il est essentiel de repérer rapidement les signes de détresse et d'offrir les traitements requis. N'oublions pas qu'intervenir adéquatement auprès des femmes et des hommes vulnérables au suicide est l'une des clés pour prévenir un passage à l'acte. Selon les recherches, les aînés répondent aussi bien, sinon mieux que les plus jeunes, aux traitements psychothérapeutiques. Nos aînés ont contribué grandement au développement de nos communautés. Grâce à leur apport actuel, ils continuent de façonner notre vie collective.

**Parler du suicide sauve des vies.**

## PLACE AUX AÎNÉS AU SALON DES ORGANISMES

À ce Salon, les aînés recevront une attention particulière et les services aux aînés seront regroupés. Il est donc important de participer et de venir rencontrer les organismes. Plus d'une quarantaine de kiosques permettront à la population de rencontrer les responsables de différents organismes de la région. Des prix à gagner.

Le 7<sup>e</sup> Salon des organismes et des programmes se tiendra au Carrefour Frontenac, le jeudi 6 février prochain, de 13 h à 18 h, dans le cadre de la *Semaine de prévention du suicide*.



## ALLER VIVRE AILLEURS QU'À DOMICILE ? LES ENJEUX QUE CELA IMPLIQUE

ENJEUX	OBLIGATIONS	EFFETS
IMPACT ÉCONOMIQUE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vendre sa maison, son condo</li><li>• Changer de lieu de résidence</li><li>• Canceller un bail</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Signer un bail ou un nouveau bail</li></ul> <b>coûts</b>
IMPACT PHYSIQUE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Déménager</li><li>• Ce qui demande du temps</li><li>• Ce qui implique se départir de biens ou d'objets</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acquisition de nouveau mobilier</li></ul> <b>fatigue</b>
IMPACT PSYCHOLOGIQUE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Changer de lieu</li><li>• Vivre des deuils</li></ul>	<b>stress</b>

***Avec l'Âge, plusieurs questions se posent à propos du logement***

***VOIR À L'ANNEXE 1 – DES ATELIERS SUR LE SUJET.***

## UNE ACTIVITÉ À NE PAS MANQUER SUR LE BÉNÉVOLAT : 19 FÉVRIER 2020

Les organismes et les bénévoles des organismes dédiés aux services des aînés sont conviés à une rencontre « **Bénévolat 2020 : de la réflexion à l'action** » qui se tiendra le mercredi 19 février 2020 au Club le Marquis (secteur Black Lake) de 8 h 30 à 16 h 15.

**PREMIER TEMPS : Les changements dans le bénévolat**  
Conférence de M. Thierry Durand, directeur général - Centre d'action bénévole Bellechasse-Lévis-Lotbinière sous le titre « *Évolution de la participation sociale : histoire et perspectives* »

**DEUXIÈME TEMPS : les défis à relever – Partage d'idées sur « les défis »**

**TROISIÈME TEMPS - Ateliers : « Les pratiques les plus susceptibles de porter fruit dans le futur »**



Pour plus d'informations vous pouvez contacter Maurice Grégoire au 418 338-1078 ou à [bretongregoire@cgocable.ca](mailto:bretongregoire@cgocable.ca).

## 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 2020 - juin 2021). 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.

## DIABÈTE AMIANTE EST DEvenu DIABÈTE RÉGION DE THETFORD

Lors d'une assemblée générale extraordinaire tenue le 18 novembre dernier, les membres de Diabète Amiante ont procédé à la ratification des nouvelles lettres patentes et des règlements généraux de l'organisme. Ainsi parmi les modifications importantes proposées aux membres, il y a l'identification de l'organisme qui portera dorénavant le vocable de Diabète Région de Thetford. Les autres changements aux règlements généraux visent essentiellement à actualiser les façons de procéder afin que l'organisme puisse fonctionner avec efficacité.



## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Janvier 2020	<b>MOIS DE SENSIBILISATION À L'ALZHEIMER</b>	
Jeu. 23 jan. 2020 13 h – 15 h EAST BROUGHTON	ATELIERS SUR LES TROUBLES ALIMENTAIRES Se présenter sur place. Pause et collation. CHSLD MARC-ANDRÉ JACQUES - SALLE LUCIEN-GRENIER	LA CROISÉE 418 335-1184
Jeu. 23 jan. 2020 13 h – 17 h 30 THETFORD MINES	INFORMATION SUR LES ATELIERS ET INSCRIPTION « Continuer à demeurer chez soi ou aller vivre ailleurs? » Les mardis 13 h 30 : 4, 18, 25 février, 10, 17, 24, 31 mars et 7 avril. MAIL DU CARREFOUR FRONTENAC	FADOQ SECTEUR APPALACHES Hélène Faucher 418 422-5797
Mar. 28 jan. 2020 13 h 15 THETFORD MINES	CAFÉ-CONFÉRENCE « Quelles sont mes valeurs fondamentales en 2020 ? » Par Louise Carey. Sans frais et sans inscription. LOCAL DE L'ORGANISME - 95, Notre-Dame Est	CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453
Ven. 31 jan. 2020 13 h 30 – 15 h 30 THETFORD MINES	GROUPES D'INFORMATION ET DE SOUTIEN pour les proches des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Inscription nécessaire. ITAT – MAISON DE LA CULTURE	SOCIÉTÉ ALZHEIMER Guilaine Rousseau 418 387-1230 sans frais au 1 888 387-1230.
Sam. 1 <sup>er</sup> févr. 2020	<b>DATE LIMITE POUR PRÉSENTER DES CANDIDATURES POUR LES MÉDAILLES DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR</b>	
Mar. 4 févr. 2020 13 h 30 – 15 h 45 THETFORD MINES	ATELIER « Continuer à demeurer chez soi ou aller vivre ailleurs? » 1. Présentation du programme 2. Demeurer chez soi CLUB LE MARQUIS (Black Lake) - 951, rue Christophe-Colomb	FADOQ SECTEUR APPALACHES Maurice Boulet 418 335-2533
Mar. 4 févr. 2020 13 h 15 THETFORD MINES	CAFÉ-CONFÉRENCE « Saviez-vous qu'une bonne posture peut prévenir et améliorer divers maux de dos ». Par Maud Vaillancourt, chiropraticienne. Sans frais ni inscription. LOCAL DE L'ORGANISME - 95, Notre-Dame Est	CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453
Jeu. 6 févr. 2020 13 h – 18 h	<b>SALON DES ORGANISMES</b>	
2 au 8 févr. 2020	<b>SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE</b>	



Secteur Appalaches

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec

## CONTINUER À DEMEURER CHEZ SOI OU ALLER VIVRE AILLEURS?

Avec l'âge, plusieurs questions viennent se poser à propos du logement :



- ✓ Pourrons-nous continuer à demeurer encore longtemps dans notre maison ou notre logement?
- ✓ Devrons-nous déménager pour aller vivre ailleurs? Si oui, quand et où?
- ✓ Nos moyens financiers nous permettent d'aller habiter où ?
- ✓ Lequel parmi les endroits visités apparaît le plus agréable à habiter et nous convient le mieux?

Le demeurer chez soi ou aller vivre ailleurs inclus ici tous les modes d'hébergement dont la personne contrôle la clé d'accès en tant que propriétaire ou locataire. La décision d'aller y habiter résulte généralement d'un choix libre.

Le programme se répartit en 8 ateliers et le comité organisateur se compose de Charlie-Maud Gingras du CISSS-CA, Secteur Thetford, d'Hélène Faucher et Maurice Boulet de la FADOQ – Secteur Appalaches et de Chantal Bernard de l'ACEF – ABE.

Les présentations seront effectuées par des intervenants ou des professionnels œuvrant à l'intérieur des organisations partenaires. Un notaire et un conseiller en gestion du patrimoine apporteront également leurs expertises.



Ces ateliers se tiendront à **tous les mardis du 4 février au 7 avril**, à l'exception des 11 février et 3 mars, de 13h30 à 15h45, à la Salle Le Marquis des Chevaliers de Colomb de Black Lake, 951, rue Christophe Colomb.

Du soutien financier obtenu auprès de commanditaires dont la Caisse Desjardins de la région de Thetford et la FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches permet de limiter à **20\$ les frais d'inscription**. Toutefois, pour l'atelier du 4 février la participation est gratuite et sans inscription.

En plus des services offerts lors des pauses, une importante documentation sera disponible à la fin de chacun des ateliers.

# PROGRAMME : DATES ET CONTENU DES ATELIERS EN BREF

## 4 février :

Des informations sur le contenu des ateliers et quant aux modalités de participation;  
Présentation des services d'aide offerts pour le maintien à domicile;

## 18 février :

Les différents types d'hébergement disponibles, les services, les coûts et les clientèles hébergées;

## 25 février :

En connaître davantage à propos du bail, de l'annexe E de services, de ses droits et obligations;

## 10 mars :

Se préparer à quitter son appartement ou sa résidence, parfois s'éloigner de son voisinage et s'adapter à un nouveau milieu de vie;

## 17 mars :

Être en mesure d'évaluer sa situation financière et de déterminer ses capacités de payer actuelles et futures;

## 24 mars :

Se libérer d'obligations liées à un bail ou entreprendre des procédures de rénovation de sa résidence actuelle, d'achat ou de vente d'une résidence et pour disposer de certains biens mobiliers ou autres;

## 31 mars :

La gestion du patrimoine et la préservation de ses avoirs financiers. La transmission d'informations qui concernent les aspects légaux et de la gestion de ses avoirs sera effectuée par un notaire et un conseiller en gestion du patrimoine;

## 7 avril :

L'accompagnement d'un proche, le rôle d'un proche aidant, les programmes d'aide et les ressources disponibles dans le milieu pour soutenir un proche aidant.

## Pour information et inscription

- ✓ Lors de l'atelier du 4 février, 13h30 à 15h45, Salle le Marquis des Chevaliers de Colomb de Black Lake, 951, rue Christophe Colomb. Une activité d'information style porte ouverte et gratuite;
- ✓ Les 23 janvier et 6 février, 13h à 17h30, dans le mail du Carrefour Frontenac auprès de la FADOQ - Secteur Appalaches ou auprès de l'ACEF – ABE au 1176, rue Notre-Dame Est. 418 338-4755 poste 0

Consulter également le site Internet : [www.acef-abe.org/programme-pour-les-aines/](http://www.acef-abe.org/programme-pour-les-aines/)

## Nos partenaires:

