

### LA VICTOIRE SUR LA COVID-19 SERA LE FRUIT D'UN LONG CHEMIN

La maladie à coronavirus (COVID-19), cette peste des temps modernes, semble vouloir se répandre coûte que coûte. En attendant un vaccin efficace, les armes de protection demeurent les mesures sanitaires proposées par la santé publique : lavage des mains, mesures lors d'une toux, distanciation physique, port du couvre-visage et limitation dans les déplacements.

Une telle longueur de temps avant d'avoir résolu le problème cause bien des inconvénients. Que de stress, que d'angoisse, que d'anxiété, surtout pour les personnes âgées vivant seules et fragiles. Il importe donc comme individu de demeurer en contact avec d'autres personnes, de partager ses craintes, d'exprimer ses malaises. **Il convient de prendre des mesures pour se changer les idées et de s'ouvrir à autres choses que la pandémie.** Le présent bulletin mentionne différentes activités en ce sens.



### NOUVELLE ADRESSE POSTALE DU CONSEIL DES AÎNÉS



Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches, n'a plus de bureau au Centre communautaire Marie-Agnès-Desrosiers alors voici la nouvelle adresse postale de l'organisme :

**CONSEIL DES AÎNÉS DE LA MRC DES APPALACHES**  
721, 11<sup>e</sup> avenue  
Thetford Mines (QC) G6G 1Y3

## ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR AÎNÉS AU PARC ST-NOËL DE THETFORD

Les séances d'activité physique dédiées aux personnes âgées ont débuté le 1<sup>er</sup> juillet 2020 au parc Saint-Noël. D'une durée de dix semaines, elles auront lieu tous les mercredis matin, de 10 h à 11 h, et seront animées par les kinésiologues-entraîneurs du Centre d'activités physiques et sportives (CAPS). Les séances d'entraînement extérieures débuteront par une période d'activation et d'étirement. En cas de pluie, elles seront diffusées sur ZOOM (au numéro 940 7083 2594) à la même heure. Les participants devront surveiller leurs courriels ainsi que la page Facebook du CAPS puisque l'information mentionnant le report ou l'annulation de la séance y sera inscrite le matin même selon les prévisions météorologiques.

### *Être bien préparé dès l'arrivée au parc*

Les adultes qui désirent participer à ces séances d'entraînement adapté n'ont qu'à se présenter au parc Saint-Noël les mercredis matins avec :

- des vêtements souples;
- des espadrilles;
- tapis de yoga ou serviette;
- une bouteille d'eau.

À noter que cette activité animée par deux professionnelles de la santé du CAPS est avant tout dédiée aux personnes âgées, cependant il n'est pas rare que ces derniers soient accompagnés de leurs enfants ou de leurs petits-enfants.

### *Programmation été 2020 :*

- 15 juillet Laurence, shadow boxing
- 22 juillet Vincent, entraînement lower body
- 29 juillet Sabrina, yoga pour aînés
- 5 août – Shadow boxing
- 12 août – Entraînement core et conditionning
- 19 août – Yoga pour aînés
- 26 août – Shadow boxing
- 2 septembre – Jeux divers sous forme d'olympiades.

## COLLABORATION

Ce projet est rendu possible grâce à un partenariat entre :

- Ville de Thetford Mines
- Municipalité amie des aînés (MADA)
- CAPS du Cégep de Thetford

Pour plus d'informations, contactez : Cindy Tremblay, coordonnatrice sportive 418 335-2981, poste 244 ou [c.tremblay@villethetford.ca](mailto:c.tremblay@villethetford.ca)

*Source : Ville de Thetford*

## CHANGEMENTS D'ADRESSE : COMMENT PROCÉDER?

Les personnes qui déménagent doivent faire des démarches pour l'information concernant leur changement d'adresse. On trouvera à ***l'ANNEXE 3***, tous les renseignements grâce à un billet de l'ACEF-ABE (Association coopérative d'économie familiale) en ce sens.

## ATELIERS CRÉATIFS POUR AÎNÉS ET ENFANTS

# ENTRE NATURE ET CULTURE

## LA CONNEXION DES GÉNÉRATIONS

Ateliers créatifs pour  
aînés et enfants



On trouvera toute l'information à ce sujet à ***l'ANNEXE 1.***

## PROJET DE JARDINAGE SUR DES BLACONS DANS NOTRE MRC

Le 22 juin dernier, une conférence de presse annonçait officiellement la mise en place du projet « Jardinons nos balcons ! ».

Il s'agit d'un projet régional réalisé en collaboration entre une multitude de partenaires régionaux dont la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA) et des nombreux collaborateurs locaux.



Une mobilisation rapide des partenaires a été réalisée pour ensoleiller l'été de 1 000 aînés vivant en logement social et communautaire en Chaudière-Appalaches. Le renoncement temporaire à la liberté pour des raisons sanitaires aura probablement causé des dommages considérables chez les aînés les plus vulnérables et en a fragilisé d'autres. Toutefois, cela a aussi permis de mettre en lumière une belle cohésion sociale. **Notre MRC a également bénéficié de ce projet. Voir l'ANNEXE 2.**

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
	<b>BONNES VACANCES</b>	

## ATELIERS CRÉATIFS

### LES ORIGINES

La pandémie actuelle isole les aînés demeurant en résidence en raison de mesures qui limitent les visites & les activités socioculturelles.

L'approche Enfant-Nature visant à reconnecter les enfants à la nature dans une approche éducative expérientielle en plein air est en développement dans la MRC.

#### LA RÉPONSE:

**ENTRE NATURE ET CULTURE**

5 ateliers créatifs à visionner (WEB et TV communautaire) s'inspirant de la nature.

Pour connecter les résidences pour aînés et les milieux de garde dans la MRC des Appalaches.

Des aînés qui créent pour donner aux enfants et des enfants qui créent pour donner aux aînés.

**LA CONNEXION DES GÉNÉRATIONS À TRAVERS LA CRÉATION**

### ATELIERS AÎNÉS

#### BÂTON DE LA PAROLE



Artiste multidisciplinaire, **Marcel Lafleur** s'est fait connaître pour son rôle du quêteux dans la pièce de théâtre *Des mines et des Hommes* et pour ses sculptures de bois qui jalonnent le Sentier des Mineurs à Sacré-Cœur-de-Jésus, situé à proximité de sa résidence.

En plus d'expliquer comment fabriquer un bâton de la parole, il nous parle de cette tradition des peuples des Premières nations et qui, au fil du temps, s'est rendue jusque dans nos écoles pour les enfants.

#### CAPTEUR DE RÊVES



**Alain Gosselin**, artisan-sculpteur d'East Broughton, se passionne pour diverses formes d'art, surtout pour l'art autochtone qui se rapproche de ses valeurs de respect de la terre et de ceux/celles qui l'habitent. Dans cet atelier, il nous initie à la fabrication d'un capteur de rêves fait principalement de matériaux issus de la nature. La tradition veut qu'il serve à bloquer les mauvais rêves afin que ceux-ci ne perturbent pas le sommeil.

#### POÉSIE NATURALISTE



Dans l'atelier de création Poésie et couleurs, **Priscille Martel** touche à différentes disciplines artistiques: peinture, artisanat, conte et poésie. Son inspiration provient de la nature, car elle vit en campagne à Sacré-Cœur-de-Jésus et qu'elle se promène quotidiennement en forêt.

Elle propose dans cet atelier un jeu de mots pour initier les participants à la poésie. Rien de compliqué pour les personnes qui aiment les mots, la nature et la forêt. Une invitation à devenir des poètes naturalistes !

Inscriptions auprès de Mme Charlie-Maud Gingras au  
418-338-3511 poste 51720 d'ici le 11 août 2020.

À l'automne 2020, vos créations seront échangées avec  
celles d'un enfant dans un esprit intergénérationnel.

**MATÉRIEL GRATUIT !**

## JARDINONS NOS BALCONS

Le projet *Jardinons nos balcons!* A été officiellement lancé le 22 juin à Lévis. Nos citoyens aînés vivant en logement social et communautaire ont besoin, plus que jamais dans le contexte de la COVID-19, de vivre du bonheur et d'occuper leur quotidien avec un projet personnel positif. Comment réussir à briser l'isolement, à redonner de l'espoir et à favoriser la saine alimentation? En développant une initiative régionale qui permet à 1 000 aînés de devenir jardinier le temps d'un été.

C'est avec une grande fierté que le Comité des partenaires régionaux du soutien communautaire en logement social et communautaire de Chaudière-Appalaches, animé par le CISSS de Chaudière-Appalaches, a développé un important partenariat avec le Mouvement Desjardins, la compagnie Garant de Saint-François-de-la Rivière-du-Sud, la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches et la Société d'habitation du Québec afin d'équiper 1 000 balcons de jardinières et de tout le nécessaire pour se créer un petit jardin chez soi, et ce, partout dans la région. Cette organisation et la logistique de distribution n'auraient pas été possibles sans la précieuse collaboration de partenaires : serres, centres jardins, organismes communautaires, municipalités et bénévoles.

« Je suis très heureuse de ce projet qui permettra à nos aînés de donner vie à leurs balcons cet été et de prendre goût au jardinage. Cette activité permettra à certains d'entre eux de se renouer une passion pour le jardinage tout en encourageant des serres locales qui prennent part à ce projet » a souligné Isabelle Lecours, députée de Lotbinière-Frontenac.

Parmi les résidences qui ont bénéficié du programme notons l'Office d'habitation des Appalaches (Le Diamant, Gingras, Coleraine, St-Pierre-de-Broughton, Adstock, East Broughton), La Grande Maison de Beaulac, les Apparts de la 10<sup>e</sup> (Thetford Mines) , Résidence Robertsonville et La Roseraie de Disraeli.

Voici la liste des partenaires : Groupe Semico, CAA-Québec, Club Parentaïde, La Rencontre (organisme en santé mentale), Ville de Sainte-Marie, Municipalité de Saint-Apollinaire, Carrefour des personnes aînées de Lotbinière, Le potager ornemental de Catherine, La Vigne, Desjardins, Garant, Comité des partenaires régionaux, Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches, Société d'habitation du Québec (SHQ), OMH Lévis, Les Choux Gras - Coopérative de solidarité, Ville de Montmagny, Municipalité Saint-Jean-Port- Joli, Transport Gilmyr, Les Jardins Donnez au suivant, Canac, Le Grand Marché Beauce-Sartigan, Coopérative de Solidarité Jardins Pleines Saveurs, Les jardins de Jean-Christophe, Les Potagers de la Loup, L'Unisson, Ville de Lévis.

Les phosos sont un gracieuseté de M<sup>me</sup> Charlie-Maud Gingras



On reconnaît Charlie-Maud Gingras, organisatrice communautaire livrant le nécessaire pour le projet à M<sup>me</sup> Claudette Grenier de La Grande Maison de Beaulac.

## DÉMÉNAGEMENT : Faire ses changements d'adresse

Vous avez déménagé récemment ? Que votre déménagement ait été longuement planifié ou précipité, il vous faut maintenant communiquer votre nouvelle adresse aux services gouvernementaux et à vos différents fournisseurs. Voici donc une liste pour vous aider à bien planifier votre changement d'adresse.

### 1. Faites réacheminer votre courrier par *Postes Canada*

Postes Canada s'occupe de réexpédier à votre nouvelle adresse votre courrier pour quelques mois. Vous vous assurez ainsi de recevoir tout votre courrier même si vous avez oublié quelques changements d'adresse. Rendez-vous dans un point de service de Postes Canada pour vous inscrire. Notez que des frais seront exigés. Vous pouvez également utiliser ce service si vous vous occupez d'une succession, par exemple. Dans ce cas, le courrier de la personne décédée sera redirigé à votre domicile principal.

**Attention :** des articles pourraient ne pas être réacheminés : colis Xpresspost<sup>MC</sup>, enveloppes préaffranchies, journaux et circulaires, etc. Informez-vous à votre point de services de Postes Canada.

### 2. Le Service québécois de changement d'adresse (SQCA)

Ce service permet de transmettre votre nouvelle adresse à plusieurs ministères et aux organismes gouvernementaux en un seul appel :

- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail ;
- Élections Québec ;
- Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale ;
- Régie de l'assurance maladie du Québec ;
- Retraite Québec ;
- Revenu Québec ;
- Société de l'assurance automobile du Québec ;

Vous pouvez accéder au site Internet contacter le SQCA par téléphone au 1-877-644-4545. Des renseignements personnels seront exigés afin de confirmer votre identité.



### **3. Changer d'adresse au fédéral**

Cette catégorie concerne principalement l'Agence du Revenu du Canada (ARC). Pour y faire votre changement d'adresse. Utilisez votre compte en ligne de l'ARC, téléphonez au 1-800-959-7383, postez ou télécopiez le formulaire RC325 (Changement d'adresse) à l'un des centres fiscaux indiqués sur ce dernier.

Malheureusement, au fédéral, les mises à jour des adresses ne sont pas automatiquement partagées entre les ministères et organismes. Il faut donc mettre votre adresse à jour auprès de chaque organisme gouvernemental.

Vous pourriez devoir aviser :

- Assurance-emploi (AE) : (1 800 808-6352) ;
- Régime de pensions du Canada (prestations d'invalidité, pension de survivant, etc.) : 1 800 277-9915 ;
- Sécurité de la vieillesse : 1 800 277-9915 ;
- Numéro d'assurance sociale (NAS) ;
- Passeport canadien ;
- Élections Canada : 1-800-959-7383 ;
- Immigration et citoyenneté ;
- Obligations d'épargne du Canada : 1 800 575-5151 ou 1 877 899-3599.

### **4- Vous devez également aviser Hydro-Québec de votre déménagement.**

Faites votre changement d'adresse en ligne et économisez 25\$. C'est simple et rapide ! Vous aurez besoin de l'adresse complète du lieu où vous déménagez, y compris le code postal.

### **5- Mettez à jour vos services résidentiels**

Les fournisseurs en services de télécommunication tels la téléphonie (fixe ou cellulaire), l'Internet ou le câble. Planifiez vos changements si vous avez besoin d'être rebranché à la nouvelle adresse.

### **6- Les différents services de soins personnels**

Pensez à votre médecin de famille, votre dentiste et votre pharmacien. Pour les hôpitaux, par exemple, vous pourriez attendre à votre prochaine visite.

La revue **Protégez-Vous** a préparé un article intitulé *Qui prévenir lors d'un changement d'adresse*. Cet article vous donnera des informations complètes ainsi qu'une liste exhaustive des organismes à aviser lors d'un déménagement.

Source : ACEF-ABE