



Généralions +

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 7, no 33 – le 14 décembre 2020

VŒUX DE JOYEUSES FÊTES DE LA PART DU CONSEIL DES AÎNÉS

À tous les organismes et les individus qui ont accepté de renouveler leur adhésion à notre organisation, un grand merci pour votre appui.

À tous nos collaborateurs qui nous permettent de mieux réaliser notre mission en nous soutenant financièrement, matériellement ou moralement, en diffusant nos écrits, en nous fournissant des informations, soyez assurés que nous apprécions votre partenariat.

À toutes les personnes aînées, vous êtes l'essence même de notre mission. Nous, vous souhaitons, en ces temps de pandémie, l'énergie de vous garder en forme et le souci de trouver des moyens de soigner votre moral puisque la lumière est au bout du tunnel.

Recevez les meilleurs vœux de Joyeuses Fêtes de la part des membres du conseil d'administration du Conseil des aînés de la MRC des Appalaches:

Nicole Champagne - présidente, Yvan Corriveau – vice-président, Mario Dufresne – secrétaire, Maurice Grégoire - trésorier, Normand Vachon, Peter Whitcomb, Philippe Chabot (maire de St-Jacques-de-Leeds et délégué de la MRC) et Richard Fortier.



PROBLÈME AVEC LE DERNIER BULLETIN GÉNÉRALIONS +

N.D.L.R. Dans la dernière édition du Bulletin Généralions +, Vol. 7, # 32, en date du 1^{er} décembre, nous avons eu des difficultés à diffuser notre bulletin auprès de nos membres et de nos abonnés. Nous présentons ici nos excuses. Des mesures ont été prises afin de remédier à la situation.

La publication des Bulletins « Généralions + » bénéficie d'un soutien financier de Desjardins



UNE ACTION POUR LA PROTECTION DES ÂÎNÉS EN MATIÈRE DE LOGEMENT



Lettre ouverte « Une invitation à agir pour la protection des aînés contre des abus financiers en matière de logement »

Thetford Mines, le 14 décembre 2020. Les partenaires suivants : ACEF – ABE, FADOQ – Thetford et le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches ont décidé de coordonner leurs actions afin de mobiliser les organismes et la population dans le but de protéger les personnes âgées contre des abus financiers en matière de logement. L'action privilégiée pour le moment par les trois partenaires est la signature d'une pétition sur le site de l'Assemblée nationale.

L'ACEF-ABE, Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches et FADOQ – Secteur Thetford invitent leurs partenaires et la population à signer la pétition actuellement en ligne sur le site de l'Assemblée nationale du Québec pour la protection des personnes âgées contre les abus financiers en résidence privée pour aînés (RPA).

Pour de l'aide : 418-338-4755 ou encore info@acef-abe.org

Pour de l'information sur la pétition : www.acef-abe.org/petition-fadoq



Voir la suite à l'ANNEXE 1.

LA MAISON GILLES-CARLE : UN SERVICE MAINTENU À LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER

Récemment, la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches a avisé la population du maintien de ses activités à la Maison Gilles-Carle Chaudière-Appalaches et, qu'à partir du 4 janvier 2021, le répit 24 h / 24 et ce, 7 jours / 7, sera accessible pour tout le territoire de la région. C'est une halte-répit (jour) pour une durée de 3 à 7 heures. L'aidé sera sous la responsabilité d'une équipe. En étant rassuré sur la sécurité et le bien être de son proche, l'aidant pourra prendre du temps et profiter de ce site enchanteur pendant ce moment de répit. Des frais de 15 \$ par jour/personne sont demandés pour les repas et les collations. Un service de répit-hébergement est un service temporaire. C'est une mesure de répit consistant en un temps d'arrêt de détente et de ressourcement pour le proche aidant.

L'aidé est accueilli et hébergé pour un séjour d'une journée à deux semaines. Possibilité que le proche aidant bénéficie d'un hébergement dans un des deux petits chalets. Aucun frais pour l'hébergement. Des frais de 25 \$ par jour/ personne, pour les repas et les collations. Toute personne hébergée doit apporter ses effets personnels. La Société assure du respect des consignes sanitaires de la santé publique et des recommandations de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST). Pour des informations, communiquez par téléphone au 1 888 387-1230, poste 2 ou par courriel à maisongillescarleca@alzheimerchap.qc.ca. Vous pouvez consulter le site web www.alzheimerchap.qc.ca à l'onglet Maison Gilles-Carle.



Les aînés vivant en résidences pour aînés recevront des vœux de Joyeuses Fêtes dans des boîtes aux lettres spécifiquement installées devant leur résidence. L'objectif est de contribuer à briser l'isolement des personnes aînées demeurant en résidences pour personnes âgées ou logement social-communautaire dans toute la MRC des Appalaches. Les partenaires suivants : le CISSS-CA secteur Thetford, la MRC des Appalaches et le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches sont dans le coup.

L'initiative origine du CISSS-CA Secteur Thetford. Elle a nécessité un travail de sensibilisation auprès des élèves du Programme des études internationales (PEI), des jeunes des centres de la petite enfance (CPE) et bien sûr des résidences d'aînés. La direction de la santé publique et la direction du soutien à l'autonomie des personnes âgées ont travaillé de concert à cet effet.

La MRC des Appalaches et le Conseil des aînés ont répondu positivement et avec enthousiasme à l'appel lorsqu'ils ont été informés du projet. Chacun y est allé d'une contribution financière.

Cette initiative constitue une action concrète en ce temps de pandémie où des personnes aînées peuvent ressentir d'avantage l'isolement. Les contacts sociaux sont restreints depuis 9 mois. Il convient de se préoccuper du moral des personnes aînées.

Ajoutons que la dimension intergénérationnelle est de la partie. Les CPE produiront des dessins, les élèves du PEI réaliseront des messages appropriés au temps des Fêtes. Les dessins et les cartes des souhaits seront ensuite distribués dans les boîtes installées à cet effet devant les résidences d'aînés et les résidences de logement social communautaire.

Enfin, nous constatons, qu'ensemble, en partenariat et en concertation, nous pouvons faire beaucoup pour les personnes aînées de nos milieux.

PRÉVENTION DES CHUTES LORS DE LA MARCHÉ EN HIVER

Dans le contexte de la pandémie actuelle, la marche extérieure demeure une activité louable pour garder le moral. Cependant, il convient d'être prudent et d'éviter les chutes. On sait que les chutes peuvent causer bien des désagréments. Une seule mauvaise chute sur la glace peut avoir des conséquences à long terme comme des douleurs chroniques dans la région affectée; une blessure invalidante pouvant entraîner une perte d'autonomie, ou la crainte d'une autre chute, ce qui empêche la personne de mener une vie saine et active. Une étude sur le sujet ajoute ceci : « Les blessures subies à la suite d'une chute chez les aînés peuvent conduire vers l'hospitalisation, la limitation d'activité et le décès. Les fractures sont l'une des conséquences les plus sérieuses de la chute, particulièrement la fracture de la hanche. »



Source de l'image : Southern health / Santé Sud (Canada)

C'est indéniable la marche est une des meilleures façons de se tenir en forme et de profiter des décors enchanteurs de la saison hivernale. La pluie verglaçante, les surfaces glacées et les amoncellements de neige durcie posent un danger pour le piéton non averti. Enlever la neige et la glace, répandre du sable ou du sel aux endroits où les gens marchent, et porter des bottes appropriées peuvent faire toute la différence.

Précautions de base

1. Il convient de choisir une bonne paire de bottes d'hiver, une botte chaude, stable, légère, bien isolée et imperméable avec des semelles épaisses et antidérapantes, de talons bas et larges.
2. Les semelles à crampons placées sur vos bottes peuvent faciliter la marche sur la neige gelée et les surfaces glacées. Mais soyez prudents! Les semelles à crampons deviennent dangereusement glissantes et doivent être enlevées avant de marcher sur des surfaces lisses comme la céramique, le marbre ou les tuiles. Avant d'acheter des semelles à crampons amovibles, assurez-vous de pouvoir les attacher à vos bottes et les enlever aisément; il est important de s'asseoir pour mettre et enlever ces semelles.
3. Une personne peut se servir d'une canne ou d'une canne avec un pic à glace ou de bâtons de marche pour s'aider à garder l'équilibre. Ces aides doivent être ajustés à la taille de la personne.
4. De plus, il faut faire en sorte d'être bien visible par les autres utilisateurs de la route en portant des couleurs vives ou en portant des vêtements réflecteurs. Il existe des brassards réflecteurs très efficaces et facile d'utilisation.
5. La prévention des pertes de chaleur nécessite de porter un bonnet, un foulard et des mitaines ou des gants chauds. Porter plusieurs épaisseurs de vêtements permet de se garder encore plus au chaud.

Source : Adaptation d'un texte du Conseil canadien de la sécurité

PRIX HOMMAGE AÎNÉS 2021

Comme par les années passées, c'est le temps d'être à la recherche de candidats ou de candidates pour le **PRIX HOMMAGE AÎNÉS 2021 (PHA)**. Plusieurs personnes de notre milieu ont déjà reçu ce prix. Le processus est décentralisé. Au printemps ou à l'automne 2021, selon l'évolution de la pandémie, il devrait y avoir une remise des PHA pour la région de Chaudière-Appalaches, à raison d'un(e) représentant(e) par table locale. Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches est une table locale. Nous avons droit de présenter un(e) candidat(e).

Les organismes de la MRC des Appalaches ont jusqu'au 26 mars 2021 pour déposer des candidatures auprès du Conseil des aînés (CDA). S'il y a plusieurs candidats ou candidates, le CDA fera une sélection. **Cependant le CDA trouvera un moyen de souligner toutes les candidatures déposées en 2021.** Le formulaire et les directives sont disponibles auprès du CDA.

LE CENTRE FEMME LA ROSE DES VENTS DÉVOILE SES PROCHAINES ACTIVITÉS

Le Centre femme La Rose des vents a fait connaître sa programmation Hiver 2021. On peut la retrouver sur le site www.centrefemmesrosedesvents.ca. La date d'inscription est le 13 janvier 2021. Le Centre de femmes est un milieu de vie ouvert à toutes les femmes, elles s'y rencontrent pour échanger, partager, s'unir et agir. Pour information ou inscription : 418 338-5443.



Par exemple, on y trouve :

- **Atelier « Comment cultiver le Bonheur » Mercredi le 27 janvier à 9 h pour 6 rencontres en visioconférence.**
- **Atelier « Jardiner sa vie » Mercredi le 27 janvier à 13 h 15 pour 8 rencontres en visioconférence.**
- **Atelier Disraeli « Moi et les autres » Jeudi le 4 février 13 h en présentiel si les règles sanitaires le permettent.**

NOUVELLE ADRESSE POSTALE DU CONSEIL DES AÎNÉS

CONSEIL DES AÎNÉS DE LA MRC DES APPALACHES
Case postale 821
Theftford Mines G6G 5V3

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	RESPONSABLE
Janvier 2021	Mois de l'Alzheimer	
Mer. 13 jan. 2021	INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS	CENTRE FEMME LA ROSE DES VENTS 418 338-5453

Communication d'INFORMATIONS : par téléphone au 418 338-1078

Joyeuses Fêtes

Pourquoi signer une telle pétition ?

Les aînés du Québec et tout particulièrement les personnes âgées qui demeurent dans les résidences habitables depuis 5 ans ou moins « ont pour la plupart une capacité limitée d'absorber des hausses de loyer alors que les coûts sont déjà excessivement élevés ». Tout propriétaire d'un logement habitable depuis 5 ans ou moins n'est pas tenu de respecter le pourcentage d'augmentation fixé annuellement par le Tribunal du logement (anciennement la Régie du loyer). Le locataire ne pouvant pas contester, il se retrouve donc devant deux choix soit accepter de payer ou déménager. Le gouvernement doit mettre un terme à l'arbitraire et à l'inéquité.

Les petites résidences sont souvent situées dans un milieu rural. Elles ont des difficultés à boucler leur budget annuel et des difficultés à offrir à leurs locataires des services sécuritaires et de qualité.



Pétition sur les abus financiers en résidence privée pour aînés

Une pétition est actuellement en ligne sur le site de l'Assemblée nationale du Québec.

Savez-vous que :

- Le loyer standard moyen dans une grande résidences privées pour aînés (RPA) est de 1 913\$ par mois, soit 22 956\$ par année ;
- 60 % des aînés de 65 ans et plus ont des revenus de moins de 30 000 \$ par année ;
- Actuellement, un regroupement des propriétaires de RPA font de la représentation pour permettre des hausses de loyer plus importantes qu'actuellement avec peu de recours possibles pour les locataires.

Il est important de se mobiliser pour protéger nos aînés.

Envoyons un message clair à nos élus. Signons la pétition.

Pour de l'aide : 418-338-4755 ou encore info@acef-abe.org
 Pour de l'information sur la pétition : www.acef-abe.org/petition-fadoq

On se rappellera que les ATTENTES de notre milieu ont été présentées à la ministre des Aînés et des Proches aidants, M^{me} Marguerite Blais, le 30 septembre 2019, lors d'une soirée-conférence qui s'est tenue à la Polyvalente de Thetford. Cette activité était sous l'égide du Conseil des aînés de la MRC des Appalaches et de ses partenaires et elle avait été précédée d'une consultation dans la MRC des Appalaches afin de connaître les besoins des personnes âgées. Voici une partie de ce que les membres du comité organisateur ont alors déposé en 2019 :

- *Qu'un soutien accru soit apporté aux petites résidences afin de leur permettre de demeurer ouvertes et d'adapter les exigences de certification en améliorant la qualité des services et en veillant à la sécurité des locataires;*
- *Que des amendements soient apportés à l'article 1955 du Code civil du Québec;*
 - *En retirant l'article F du Bail du logement applicable à une résidence privée pour aînés (RPA) construite ou transformée à cette fin depuis 5 ans ou moins;*
 - *En renforçant le pouvoir de l'État de manière à protéger davantage les locataires.*

Une démarche identique fut entreprise auprès du Réseau FADOQ malgré que la ministre des Affaires municipales et de l'Habitation avait « promis qu'un nouveau bail adapté aux résidences pour aînés (RPA) serait adopté pour le début de l'année 2020. »

En plaçant cette pétition sur le site Internet de l'Assemblée nationale, le Réseau FADOQ fait appel à une pression sociale auprès des personnes habilitées à voter afin d'obtenir ce nouveau bail. Depuis trop longtemps ce regroupement influence les décisions gouvernementales au niveau de l'hébergement pour les aînés et ce trop souvent au détriment des personnes plus âgées.

À l'intérieur de cette même pétition, on incite également le gouvernement du Québec à mettre en place « un programme de soutien aux petites résidences ayant des difficultés financières plutôt que de permettre à l'ensemble des gestionnaires de RPA d'imposer des hausses de loyer sans égard à la capacité de payer des aînés ».

Pour plus d'informations, visitez le site de l'ACEF – ABE au : www.acef-abe.org/petition-fadoq .

Vous pouvez également contacter les personnes suivantes :

**Conseil des aînés
Maurice Grégoire
418 338-1078**

**FADOQ - Thetford
Maurice Boulet
418 335-2533**

**ACEF-ABE
Chantal Bernard
418 338-4755, poste 305**



PROCÉDURES POUR **SIGNER** LA PÉTITION

1. Vous pouvez avoir accès au texte de la pétition en cherchant sur Internet : **Pétition assemblée nationale.**
2. Vous aurez une liste de pétitions, alors cherchez : **Protection des personnes âgées contre les abus financiers en résidence privée pour aînés.**
3. Cliquez sur ce titre.
4. Complétez les espaces tel qu'indiqué avec « **signature** ».
« **Signature** » signifie ici **compléter les espaces, accepter les conditions et réécrire le code de sécurité et ENVOYER. Puis au retour du courriel cliquer sur l'avis.**
5. Dès l'envoi, vous recevrez un courriel et cliquer pour **confirmer** votre *signature*.

Chaque *signature* doit avoir une adresse courriel différente et personnelle.

La date limite est le 31 janvier 2021. En plus de **signer** cette pétition une invitation vous est lancée pour inviter un proche et votre entourage à la **signer** également.