

SOUHAITS DE BONNE ANNÉE 2023 !

En mon nom personnel et au nom du conseil d'administration du Conseil des aînés de la MRC des Appalaches, permettez-nous de vous souhaiter pour 2023: la santé et du bonheur à profusion.

- *La santé parce que c'est le bien le plus précieux qui permet de mettre de l'énergie afin de concrétiser vos priorités. On l'a constaté avec la pandémie.*
- *Du bonheur à profusion que ce soit dans vos projets, dans vos engagements bénévoles ou autres ou encore dans des périodes des temps passés en présence des vôtres.*



M^{me} Nicole Champagne, présidente
Crédit photo Alain Faucher -
MonTheford.com

Bonne année 2023 et au plaisir de pouvoir collaborer avec vous.

Nicole Champagne, présidente

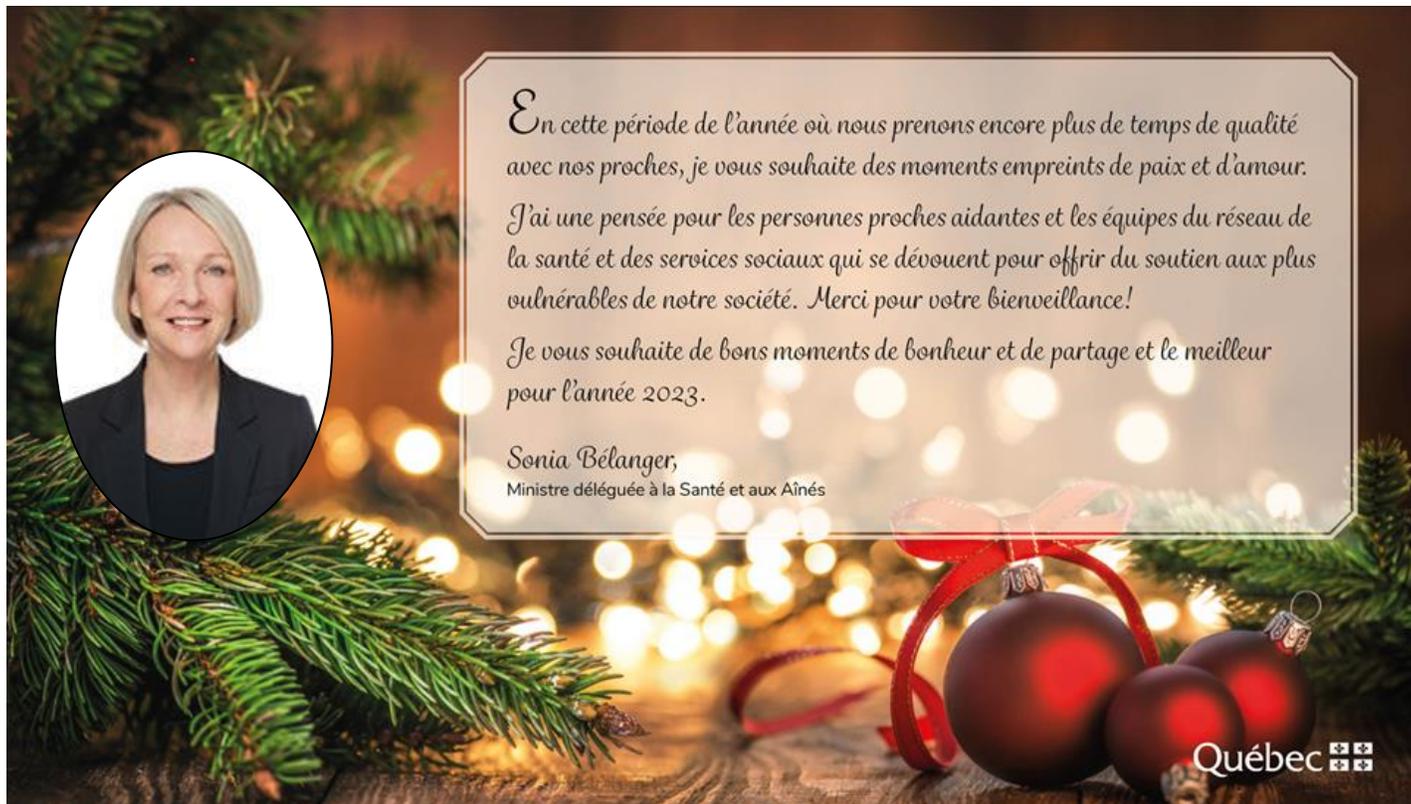
Bonne année 2023

LE BULLETIN « GÉNÉRALIONS + ENTREPREND SA 10^e ANNÉE D'EXISTENCE

Mis sur pied en 2014 par Maurice Boulet, membre du CA du Conseil des aînés de la MRC des Appalaches, le bulletin a continué de façon aléatoire au cours des semaines à informer les aînés et les organismes de notre milieu. Le bulletin a été et demeure une vitrine pour le Conseil des aînés.

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

LES BONS SOUHAITS DE LA MINISTRE DÉLÉGUEE AUX ÂÎNÉS



En cette période de l'année où nous prenons encore plus de temps de qualité avec nos proches, je vous souhaite des moments empreints de paix et d'amour.

J'ai une pensée pour les personnes proches aidantes et les équipes du réseau de la santé et des services sociaux qui se dévouent pour offrir du soutien aux plus vulnérables de notre société. Merci pour votre bienveillance!

Je vous souhaite de bons moments de bonheur et de partage et le meilleur pour l'année 2023.

*Sonia Bélanger,
Ministre déléguée à la Santé et aux Aînés*

Source : Conférence des tables régionales de concertation des aînés du Québec – 20-12-2022

LE PRIX HOMMAGE ÂÎNÉS DE RETOUR EN 2023

La Table de Concertation des Aînés de Chaudière-Appalaches (TCA C-A) confirme l'édition 2023 du « Prix Hommage aux aînés ». Toutes les organisations intéressées sont invitées à soumettre la candidature d'une personne engagée dans leur milieu et ayant contribué de façon significative à l'amélioration du bien-être des aînés, de leurs conditions de vie et de leur place dans la société. Ce qui est important pour l'instant c'est d'approcher des candidats potentiels et d'obtenir leur consentement. Le dossier doit faire état de la **détermination** de la personne, de la **pertinence** de son engagement, de l'**aspect concret** de son engagement, de l'**impact** de ses actions pour la communauté et de l'**innovation** de ses réalisations. Comme l'an dernier le formulaire du Secrétariat aux aînés sera utilisé. De plus amples détails à ce sujet paraîtront dans une prochaine édition.



En Chaudière-Appalaches, le processus est décentralisé dans chacun des territoires des Tables locales. Alors les organismes intéressés à présenter des candidatures doivent donc le faire auprès de leur table locale dont le territoire correspond à leur MRC ou à Lévis. Parmi les candidatures reçues, la Table locale, ici le Conseil des aînés, soumettra une seule candidature à la table régionale (TCA C-A). La date limite pour soumettre à la Table régionale le dossier de la personne choisie dans votre territoire n'est pas encore déterminée, nous attendons les directives du Secrétariat aux aînés, mais ce devrait être en mai.

Nous pouvons agir à tout âge et réduire nos risques de troubles neurocognitifs

Au Québec, près de 170 000 personnes vivent avec la maladie d'Alzheimer et si nous suivons la courbe démographique, c'est 360 000 québécois(es) qui vivront avec un trouble neurocognitif d'ici 2050 (une augmentation de 145% par rapport aux chiffres de 2020) selon une nouvelle étude, publiée par la Société Alzheimer du Canada en septembre dernier. Mais si le vieillissement de la population est inévitable, des mesures permettraient de faire face à la crise. Ces mesures doivent être prises aujourd'hui. Dans le contexte du mois de janvier, mois de sensibilisation à la maladie, la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer appelle l'ensemble de la population à passer à l'action dès maintenant.

« Aujourd'hui on ne peut pas guérir les troubles neurocognitifs. En revanche, on sait qu'il existe des facteurs de risque non modifiables tels que le sexe, l'âge mais aussi des facteurs de risques modifiables. L'étude démontre que des mesures prises pour réduire les facteurs de risque associés à ces maladies pourraient faire une grande différence dans le nombre de personnes touchées. Si l'apparition des troubles neurocognitifs pouvait être retardée de 1 an, plus de 114 000 cas pourraient être évités d'ici 2050. Nous avons tous un rôle à jouer pour préserver notre santé cognitive » déclare Sylvie Grenier, directrice générale de la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer.

Selon la Dre Sylvie Belleville, neuropsychologue, professeure du département de psychologie de l'Université de Montréal et ambassadrice scientifique de la Fédération : « À tout âge, si on change certaines habitudes, on améliore la santé de notre cerveau et on peut réduire nos risques et ralentir la progression des symptômes. Il existe plusieurs choses à faire telles que s'occuper de sa santé cardiaque, prendre soin de son audition, entretenir son réseau social, etc. Il est également essentiel d'être cognitivement actif et stimulé intellectuellement. Pour cela faut participer à des activités qui nous permettent de sortir de notre zone de confort et diversifier nos activités cognitives ».



Société Alzheimer
CHAUDIÈRE-APPALACHES



<https://www.alzheimerchap.qc.ca/>

Anne-Élisabeth Bossé, porte-parole de la Fédération s'est entretenue avec Dre Sylvie Belleville sur les activités à faire pour une bonne santé cognitive. Vous pouvez regarder la vidéo de l'entrevue complète et découvrir les 10 actions pour un cerveau en santé [Un cerveau en santé | Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer](#) .

La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches offre de nombreux services aux personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée et leur famille. De plus, la Société sensibilise le grand public aux conséquences de la maladie d'Alzheimer. Elle offre de la formation à toutes personnes côtoyant des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer. La Société contribue également à la recherche sur ses causes, ses traitements et sa guérison.

Source : Sonia Nadeau, Directrice générale, Société Alzheimer Chaudière-Appalaches

LA RELANCE DANS LE COMMUNAUTAIRE APRÈS LA PANDÉMIE

Lancement du processus de demande pour le Fonds de relance des services communautaires afin de soutenir la relance après la pandémie

Le 6 janvier dernier, le ministère de la Famille, des Enfants et du Développement social du Canada a annoncé que le processus de demande pour le Fonds de relance des services communautaires est maintenant ouvert et ce jusqu'au 21 février. Le processus veut joindre un éventail diversifié d'organismes de services communautaires, notamment des organismes de bienfaisance, des organismes sans but lucratif et des corps dirigeants autochtones.

Le Fonds de relance des services communautaires est un investissement ponctuel historique de 400 millions de dollars qui **aidera les organismes de services communautaires à s'adapter, à se moderniser et à être mieux outillés pour améliorer l'efficacité, l'accessibilité et la durabilité des services qu'ils offrent**, ce qui leur permettra de continuer à soutenir les communautés partout au Canada pendant la relance après la pandémie et par la suite.

Les demandes de financement peuvent être soumises aux financeurs nationaux dès maintenant et jusqu'au 21 février 2023. Les organismes sont invités à remplir le [questionnaire interactif](#), qui les aidera à déterminer où et comment présenter une demande. Des renseignements et des ressources supplémentaires, y compris un guide de présentation de la demande, figurent sur le site Web du Fonds de relance des services communautaires. Les financeurs nationaux tiendront également un webinaire le 12 janvier 2023 pour aider les organismes à comprendre le processus de demande.

Pour en savoir plus, visitez le [site Web des financeurs nationaux du \(Fonds de relance des services communautaires \(communityservicesrecoveryfund.ca\)\)](#). Les organismes admissibles peuvent également [s'inscrire au webinaire \(Inscription au webinaire - Zoom \)](#) sur le site Web. Pour connaître les volets financés par le Fonds de relance des services communautaires, visitez, dans la section « Faits en bref », [Lancement du processus de demande pour le Fonds de relance des services communautaires afin de soutenir la relance après la pandémie - Canada.ca](#)

Source : Emploi et Développement social Canada

UN WEBINAIRE SUR LE LOGEMENT PAR L'AQDR DE QUÉBEC

MERCREDI LE 18 JANVIER 2022 DE 13 h 30 à 15 h 30 SUR ZOOM, l'AQDR (Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées) de Québec, en partenariat avec la Fédération régionale des OBNL d'habitation du Québec (FROHQ), présentera dans le cadre de ses activités 2022-2023, une conférence Webinaire. Il s'agit d'une conférence éclairante sur un sujet brûlant d'actualité qu'est le logement dans la région comme dans le Québec en général.

Le conférencier sera M. Éric Trudel. Il est le responsable de la formation et des communications de la FROHQ. Celui-ci entretiendra son auditoire concernant le logement abordable et des types de logements sociaux comme les HLM (Habitation à loyer modique), les coopératives et les OSBL (Organismes sans buts lucratifs). La rencontre sera enregistrée et rediffusée sur la page Youtube de l'AQDR de Québec dans les jours qui suivront. Contact : <https://www.aqdr-quebec.org/> .

Source : Judith Gagnon, Présidente AQDR Québec et Maurice Boulet

LE DRAPEAU DISTINCTIF DU QUÉBEC, DÉJÀ 75 ANS.

Le 21 janvier 2023, le Québec célébrera les 75 ans de l'adoption de son drapeau, le fleurdelisé.

C'est en l'année 507 qu'apparaît pour la première fois la fleur de lys sur le drapeau de Clovis, Roi des Francs. La fleur de lys devait à jamais symboliser la royauté française.

Au XVI^e siècle, la fleur de lys fait son apparition en Nouvelle-France lorsque Jacques Cartier, débarquant à Gaspé, plante une croix portant les armoiries de la France où sont représentées trois fleurs de lys en or.

Le 2 décembre 1947, le député René Chaloult, député indépendant et militant nationaliste dépose une motion à l'Assemblée qui doit être débattue le 21 janvier 1948 afin d'adopter un drapeau distinctif. Maurice Duplessis est alors Premier ministre du Québec et chef de l'Union nationale. Il n'est pas opposé au fleurdelisé mais il a quelques réserves.

Le matin même où la motion Chaloult doit être discutée en Chambre, Duplessis fait adopter un arrêté au Conseil des ministres, consacrant le fleurdelisé comme drapeau officiel du Québec. Il a devancé Chaloult.

C'est ainsi, le 21 janvier 1948, peu avant 15 heures, que le drapeau du Québec tel que nous le connaissons a flotté pour la première fois sur l'Hôtel du Parlement. Devant les députés qui l'ovationne, Maurice Duplessis présente son drapeau au Québec.



Le fleurdelisé est devenu l'emblème du Québec, des Québécoises et des Québécois, il y a 75 ans.

Source : SNQ de la région de Thetford Mines

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	RESPONSABLE
Janvier 2023	Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer	
21 janvier 2023	Journée du drapeau au Québec – 75 ans	
1 ^{er} février	Date limite pour une candidature Médailles du Lt-gouverneur	
5 au 11 février 2023	Semaine de la prévention du suicide	

Bonne année 2023