

VACCINATION GRATUITE CONTRE LE ZONA POUR LA 80 ANS ET PLUS

La vaccination constitue la meilleure protection contre le zona et ses complications. Le zona est une maladie qui apparaît chez les personnes ayant déjà eu la varicelle. Elle se manifeste par des lésions cutanées douloureuses, souvent sous forme de cloques, localisées sur une partie du corps.

Depuis le 1^{er} mai 2023, le vaccin inactivé est offert gratuitement aux personnes âgées de 80 ans et plus ainsi qu'aux personnes immunodéprimées âgées de 18 ans et plus.

Ce vaccin est aussi recommandé aux personnes âgées de 50 à 79 ans, bien qu'il ne soit pas gratuit pour elles.

Le vaccin inactivé est fait à partir de morceaux du virus. Il est efficace à 90 % pour prévenir le zona. Cette efficacité ne diminue pas avec l'âge. Toutefois, si la maladie se développe chez une personne déjà vaccinée, le risque de névralgie, c'est-à-dire la douleur qui persiste plusieurs mois après la disparition des lésions, diminue de 90 %. La protection offerte par ce vaccin serait maintenue pendant au moins 10 ans après la vaccination. Deux doses, espacées de 2 à 12 mois, sont nécessaires pour assurer une protection de longue durée.

Prise de rendez-vous pour se faire vacciner

Les personnes âgées de 80 ans et plus ainsi que les personnes immunodéprimées de 18 ans et plus peuvent se faire vacciner gratuitement contre le zona.

Pour prendre rendez-vous, il faut aller sur **Clic Santé** - <https://portal3.clicsante.ca/> . Il est aussi possible de prendre rendez-vous en appelant au 1 877 644-4545 (du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h).

Les personnes âgées de 50 à 79 ans peuvent aussi recevoir le vaccin pour réduire leur risque de développer la maladie. Toutefois, ces personnes doivent payer pour le recevoir et les frais peuvent varier. Pour connaître tous les détails, elles doivent contacter leur clinique médicale ou leur pharmacie.

Source : Gouvernement du Québec <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention>

UNE NOUVELLE INTERVENANTE POUR LES PROCHES AIDANTS à l'AAVA



Mylène Croteau

Intervenante sociale
Volet | Proches aidants



Aimante. Allumée. Bienveillante. Créative. Discrète. Pétillante.

Me voici, Mylène Croteau, fièrement à l'embauche de l'Association d'action volontaire Appalaches (AAVA). Je suis affectée aux dossiers des proches aidants. Je suis la personne qui assurera le maintien et le déploiement des services de soutien individuel ou de groupe, la tenue de pertinentes activités comme des ateliers, des cafés-rencontres, des conférences ou des formations et l'offre de répit aux proches aidants.

Je m'engage à réactiver les services aux proches aidants dans un délai raisonnable pour une efficacité maximale des interventions, à développer des activités de soutien attrayantes et à recruter de nouveaux bénévoles ! Parce que l'on peut tous être catapultés dans le 'monde de la proche aidance' ou avoir besoin d'aide plus rapidement qu'on ne le pense, l'AAVA a besoin de bénévoles pour les services de répit. Tu as le privilège de 'vieillir en santé' ... partage ce bonheur et ton dynamisme avec des membres de ta communauté.



418 334-0111



aavart.pa@bellnet.ca



www.aavart.ca

TOURNOI DE GOLF DE LA FADOQ À THETFORD MINES LE 19 JUIN 2023

Le tournoi de golf annuel de la FADOQ Régions de Québec et Chaudière-Appalaches aura lieu cette année au Club de Golf et Curling de Thetford Mines Inc. le lundi 19 juin 2023. Un départ simultané aura lieu le matin vers 7 h 30 et en après-midi vers 12 h 30. Jusqu'à 288 golfeurs sont attendus lors de cette journée! Le terrain sera donc fermé jusqu'à environ 17 h 30 cette journée. La date limite d'inscription est le 19 mai 2023.



LA LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTES AÎNÉS ARRIVE DANS LA RÉGION

La Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (LAMAA) sera déployée progressivement au Québec. Les personnes aînées ou adultes en situation de vulnérabilité, qui vivent ou sont témoins de maltraitance dans la région, pourront avoir accès à ce service dès le mois de juin. La ministre déléguée à la Santé et aux Aînés, Sonia Bélanger, en a fait l'annonce récemment.

Le numéro de la LAMAA est le 1 888 489-2287.

SOURCE : 9 mai 2023 *Alain Faucher Accueil, Nouvelles Arsenal Média*

JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES LE LUNDI 22 MAI 2023

Ce jour férié soulignera la lutte des patriotes de 1837-1838 pour la reconnaissance nationale de notre peuple, pour sa liberté politique et pour l'obtention d'un système de gouvernement démocratique.

C'est en ces termes que le Gouvernement du Québec créait en 2002 la Journée nationale des patriotes, le lundi précédant le 25 mai de chaque année (décret no 1322- 2002). Ce rendez-vous est l'occasion de commémorer la conquête de nos droits civils et de donner corps à la devise du Québec : Je me souviens

La Journée nationale des patriotes rappelle également ce devoir de vigilance pour la sauvegarde de nos principes de démocratie en prenant exemple sur la lutte menée par nos ancêtres. En effet, c'est bien aux patriotes qu'on doit la naissance d'une presse libre au Canada (1806), du premier parti démocratique (1827). On leur doit également une fête et une Société Saint-Jean-Baptiste (1834) et la conquête pour nous du gouvernement responsable (1849).



Source : Société nationale des québécoises et des québécois de la région de Thetford - membre du Conseil des aînés

OFFRE DE PUBLICIER LA TENUE D'ASSEMBLÉES GÉNÉRALES ANNUELLES

Les organismes membres du Conseil des aînés de la MRC des Appalaches peuvent annoncer leur AGA dans « Générations + ». Faire parvenir un courriel à bretongregoire@cgocable.ca .

ORGANISME	DATE HEURE LIEU
	•

COMMUNIQUER UN CHANGEMENT D'ADRESSE

Il est impératif que vous nous communiquiez votre changement d'adresse électronique afin de continuer à recevoir notre bulletin. Cela évite des retours. De plus, si vous décidez de ne plus recevoir notre bulletin, simplement nous en aviser. Merci de votre collaboration.

PRÉCISIONS SUR « PROGRAMME TOUT LE MONDE BOUGE » LES 2 ET 3 JUIN 2023

Une course inclusive

L'événement en question est la course inclusive sous forme d'un « 24 heures à relais » les 2 et 3 juin 2023, organisée par le Cégep de Thetford, l'Association régionale de loisir pour les personnes handicapées Chaudière-Appalaches (ARLPH-CA) et le Regroupement des personnes handicapées physiques de la région de Thetford (RPHPRT). Des équipes seront formées avec des gens à mobilité réduite pour faire le plus de tours de 5 km possible à l'intérieur de 24 heures. La population sera aussi invitée à s'inscrire pour faire le temps et le nombre de tours souhaités en essayant les appareils à titre de coureur ou de co-coureur (assis dans les appareils adaptés).

Une levée de fonds

Cet événement constitue une activité bénéfique pour le Regroupement des personnes handicapées physiques de la région de Thetford (RPHPRT). Le projet veut répondre au souhait d'aider des partenaires, particulièrement les organismes communautaires, les sites de plein-air et les résidences de la région à faire l'acquisition d'appareils adaptés pour que les gens en situation de handicap puissent participer aux événements sportifs et de plein-air de la ville, donc rendre notre région plus inclusive. De plus, l'événement jouera aussi un rôle de levée de fonds pour une famille dont la jeune maman, Marie-Josée Labranche, vit avec la dystrophie musculaire et n'a pas accès aux subventions pour adapter sa maison d'un ascenseur afin d'accéder au sous-sol.

Des stands (kiosques) d'information

Ces stands (kiosques) seront à la disposition du public dans le stationnement des Galeries des Appalaches (derrière la station de service). Des firmes spécialisées seront présentes. Ouverture des stands (kiosques) le 2 juin à 11 h 15 et à 8 h 30 le 3 juin.



Source : Lisa-Marie Bilodeau, enseignante département des techniques d'éducation spécialisée Cégep 418 281-1581

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	RESPONSABLE
Lun. 22 mai	Journée nationale des patriotes	
Ven. 2 juin 2023 – Sam. 3 juin 2023 De midi à midi THETFORD MINES	COURSE INCLUSIVE « Tout le monde bouge en CA 2023 » Forme - un 24 heures à relais inclusif. Départ : stationnement des GALERIES DES APPALACHES	Cégep Thetford, ARLPH-CA, RPHPRT 418 281-1581
15 juin	Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées	