



Généralions +

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 10, no 18, 20 juin 2023

DES GROUPES DE SOUTIEN POUR LES PROCHES AIDANTS À L'AUTOMNE

Voici le visuel en lien avec le démarrage de groupes de soutien pour les proches aidants d'un conjoint, d'un parent ou d'un pair âgé de plus de 65 ans, à Thetford Mines, à l'automne prochain, par l'Association d'action volontaire Appalaches (AAVA) avec Madame Mylène Croteau, intervenante sur le sujet. Voir l'ANNEXE 1.

APPEL DE PROJETS DE TRAVAIL DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS

Un appel de projets du Programme Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV) est lancé pour l'année 2023-2024.

Le programme ITMAV offre une aide financière à des organismes pour la mise en place ou le maintien de travailleurs de milieu qui rejoignent et soutiennent des aînés en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation, pour :

- favoriser leur accompagnement vers les ressources pertinentes de leur communauté;
- contribuer à briser leur isolement par le repérage;
- favoriser, par le référencement, leur mieux-être, leur autonomie et leur maintien dans leur communauté.

La date limite pour déposer une demande dans le cadre de cet appel est le 8 septembre 2023.

Le guide d'appel de projets et le formulaire de demande sont accessibles en ligne :

- Guide : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003585/> ;
- Formulaire : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003584/> ;
- Page Web : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/aide-financiere-organismes/soutien-financier-organismes-travaillant-aupres-aines-situation-vulnerabilite#c215793> .

Des séances virtuelles d'information sont également prévues les 21 et 22 juin.

- Lien pour vous inscrire : <https://forms.office.com/r/hXPsmX05St> .

Source : Conférence des tables de concertation des aînés du Québec

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



Desjardins

JUMELER DES BÉNÉVOLES AVEC DES ORGANISMES

Le centre d'action bénévole Concert'Action a créé un groupe Facebook « *Je bénévole* » *dans la MRC des Appalaches* ! »

Ce groupe a été mis sur pied dans le but d'arrimer des bénévoles de la MRC des Appalaches avec des organismes de la communauté. Concert,action croit que le bénévolat est une forme importante d'engagement civique et qu'il peut aider à améliorer la qualité de vie de notre communauté.

Que vous soyez un bénévole expérimenté ou que vous cherchiez simplement à vous informer davantage, ce groupe est l'endroit idéal pour trouver des opportunités de bénévolat, partager vos expériences et vos connaissances, et établir des liens avec d'autres personnes engagées dans la communauté.

Concert'action est heureux d'accueillir des personnes dans la communauté des bénévoles dévoués et espère que vous trouverez des occasions enrichissantes pour vous impliquer et faire une différence dans la région des Appalaches.



Voici le code QR pour vous inscrire :



Source : *Jasmine Marcotte, intervenante CAB Concedrt'Action*

PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES AÎNÉS - ÉDITION 2023

Ce guide a pour objectif de faire connaître aux aînés du Québec ainsi qu'à leurs proches les principaux programmes et services gouvernementaux qui leur sont destinés. Chaque sujet est divisé en rubriques Qu'est-ce que c'est? Pour qui? Que faut-il faire? Quand? Où s'adresser? et À noter.

On peut trouver ce document de 50 pages en PDF sur le site Web [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/services_quebec/Guide Aines FR 2023.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/services_quebec/Guide_Aines_FR_2023.pdf) .



N.B. Ce document a été porté à notre connaissance par Maurice Boulet.

APPEL DE PROJETS POUR LE PROGRAMME QUÉBEC AMI DES ÂÎNÉS

Le Programme Québec ami des aînés (QADA) permet de soutenir les organismes sans but lucratif dans la réalisation d'activités et d'initiatives à portée locale, régionale ou nationale. La date limite pour déposer une demande dans le cadre de l'appel de projets 2023-2024 est le 21 juillet 2023. Des séances d'information virtuelles sont également prévues les 16 et 20 juin.

Pour voir le Guide d'information et le formulaire taper ceci [Programme Québec ami des aînés | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](#) dans votre moteur de recherche.

Source : Secrétariat aux aînés du Québec

LE THÈME DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES ÂÎNÉS 2023

La Conférence des tables de concertation des aînés du Québec annonce que le thème de la Journée internationale des aînés (JIA) 2023 est « Bien vieillir, un heureux défi! ». Les organismes qui souhaitent tenir des activités en lien avec cette journée sont priés de nous en faire part.



INFORMATIONS POUR CEUX QUI N'ONT PAS DE MÉDECIN DE FAMILLE

À l'ANNEXE 2, vous trouverez des informations sur ce sujet.

PROGRAMME DE LA FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC

Sous le thème « Entrez dans la danse » voici à l'ANNEXE 3 la programmation de la Fête nationale du Québec à Black Lake de midi à minuit le 23 juin 2023. Multiples activités : pique-nique, jeux, atelier artistique, cirque, magie, musique folklorique, produits du terroir en cuisine internationale, spectacles, levée du drapeau, feux d'artifice et feu de joie.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	RESPONSABLE
Ven. 23 juin 2023 Midi à minuit THETFORD MINES	FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC « Entrez dans la danse ». TERRAIN DE BALLE SECTEUR DE BLACK LAKE	
Ven. 30 juin 2023 19 h 30 THETFORD MINES	SPECTACLE ALEXANDRA CÔTÉ entraînement canin Admission : 15 \$. CENTRE PAROISSIAL ST-ALPHONSE – 44, rue Saint-Alphonse Sud	Âge d'or St-Alphonse Claude Binet 418 422-5937

Annulé

DES GROUPES DE SOUTIEN POUR LES PROCHES AIDANTS À L'AUTOMNE

GROUPES DE SOUTIEN | THETFORD MINES *Automne 2023*
NOTRE espace Bien-être & Infos & Soutien

NOTRE Espace de jour les mercredis
 20 septembre + 11 octobre
 1er + 22 novembre & 13 décembre
 13h15 à 15h30

En soirée les mercredis
 Mêmes dates que de jour
18h15 à 20h30

Pour proches aidants d'un conjoint ou d'un parent de + de 65 ans



AAVA Association de l'action volontaire Appalaches

Mylène | 418 334-0111
 aavart.pa@bellnet.ca

Vous aidez votre conjoint, votre (vos) parent-s, un frère, une sœur ou l'un de vos pairs âgés de plus de 65 ans dans les activités de la vie quotidienne ? Peu importe le nombre d'heures, vous êtes un proche aidant. Et ça implique généralement du 'brasse-émotions', des réflexions et des besoins de comprendre pour mieux aider et pour ne pas s'oublier, surtout !

À l'Association d'action volontaire Appalaches (AAVA), en septembre prochain, 2 groupes de soutien démarreront. Un de jour et l'un en soirée ! Ce sera VOTRE Espace accueil-partages-rires.

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre : un grand 'concept' qui sera décliné en cinq (5) rencontres attrayantes, créatives, éducatives et épanouissantes.

Mais surtout, ce sera VOTRE Espace Bien-être | Infos | Soutien. Nous explorerons divers sujets. Vous y apporterez VOTRE coloration, car vos émotions et vos pensées sont OK.

Les ateliers auront lieu à l'AAVA, 37 Rue Notre-Dame Ouest, Thetford Mines, local 206.



Intéressé-e ? JE contacte Mylène



418 334-0111



aavart.pa@bellnet.ca



Suivez-nous sur Facebook à : <https://www.facebook.com/action.volontaire/>

ANNEXE - Bulletin « Générations + » V-10, # 18, 20 juin 2023

QUOI FAIRE SI VOUS ÊTES SANS MÉDECIN DE FAMILLE ?

Vous êtes sans médecin de famille?

Voici différentes ressources disponibles en santé, selon votre situation.

Pour un problème urgent	Composez le 911 ou rendez-vous à l'urgence.
Pour un renouvellement ou un ajustement de médicament	Adressez-vous à votre pharmacien. Dans plusieurs situations, il peut prolonger votre ordonnance de médicaments, ajuster ou administrer de la médication, selon le cas. Il peut aussi prescrire certains médicaments tels que pour : la diarrhée du voyageur, des nausées liées à la grossesse, la contraception orale d'urgence, l'infection urinaire chez la femme, la conjonctivite allergique, etc. Pour en savoir plus, visitez monpharmacien.ca .
Pour des conseils ou des questions sur un problème de santé physique ou psychosocial non urgent	Contactez le 811, option 1 (Info-Santé) option 2 (Info-Social).
Pour une demande de suivi de grossesse	Inscrivez-vous en ligne au Quebec.ca/magrossesse . Un intervenant communiquera avec vous par la suite.
Pour être orienté vers divers services de consultation en ligne	Visitez le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) numérique .
Pour obtenir de l'information générale sur la prise en charge par un groupe de médecins ou sur le Guichet d'accès à la première ligne (GAP)	Contactez Services Québec au 1 877 644-4545 si vous n'avez pas besoin de consulter un professionnel de la santé et que vous désirez obtenir de l'information générale.
Pour consulter un médecin ou pour savoir à qui s'adresser pour un problème de santé	Service offert exclusivement aux personnes sans médecin de famille. Contactez le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) au 811, option 3. Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 16 h.

Qu'est-ce que le GAP?

Le GAP est un nouveau service offert exclusivement aux personnes SANS médecin de famille. Pour en bénéficier, il faut :

- Être en attente d'un médecin de famille et être inscrit au [Guichet d'accès à un médecin de famille \(GAMF\)](#);
- ou
- Être pris en charge par un groupe de médecins.

Au GAP, une infirmière clinicienne ou une travailleuse sociale analyse le besoin de l'utilisateur et l'oriente vers le bon professionnel ou le bon service.

Le GAP permet de répondre à un besoin ponctuel, il n'attribue pas de médecin de famille.

L'utilisateur demeure inscrit sur le Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF) jusqu'à ce qu'un médecin lui soit officiellement attribué.



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

Québec

PROGRAMME DE LA FÊTE NATIONALE À BLACK LAKE

ENTREZ
DANS LA DANSE

**LA FÊTE NATIONALE
DU QUÉBEC** **23 juin 2023**

Programmation

CANTINE ET BAR SUR PLACE
En cas de pluie, les activités seront dans l'arçha de Black Lake ou au Centre Mario-Gosselin. Horaire sujet à changement sans préavis.

Thetford Mines
Terrain de balle secteur Black Lake

ACTIVITÉS GRATUITES POUR TOUTE LA FAMILLE!

Animée par
Émilie Marcoux-Mathieu

Comité de la fête nationale de Thetford Mines
CLUB OPTIMISTE DE BLACK LAKE

12H Pique-nique familial

13H Jeux gonflables Animajeux ANIMAJEUX.ca
Musique
Atelier artistique Les Créatifs
Coup de pouce Nourrice sur place

13H - 15H30 Académie de Cirque Aria ARTA
Maquilleuses
Sculptrices de ballons
Distribution de drapeaux

14H Spectacle de magie avec **Éric Paquet**

16H30 Association folklorique de Thetford
Hommage au drapeau
Levée du drapeau

17H Grande Tablee VICTORIA
Dégustation de produits du terroir et cuisine internationale du groupe
Intégration communautaire des immigrants

18H Chanteuse Roz Martinez

19H Ma première fête nationale avec **Deadline**

20H Patricia Marcoux avec Denis Côté & Mario Paquet

21H15 Discours patriotiques
Hommage au drapeau
Levée du drapeau avec la chorale
Choeur de Thetford

22H Feu d'artifice

22H15 Les chiens de ruelles
Feu de joie

00h30 Fin des activités

Thetford
UPA
Québec
ANIMAJEUX.ca
LICENCIÉ D'OUTILS THETFOR
LOCATION DE CHARTREUX Steve Pouliot-Renaud
IMPRIMERIE GINGRAS
FORTIER
pro-monde
Desjardins
VIRTHETFOR
O 7.3 plaisir
Les Gens du terroir
ORION
S.N.Q. Québec-Apprentissage
Courrier Frontiersac
Jean Coutu