



le Propageur

La Table régionale de concertation
des personnes âgées
du Centre-du-Québec

Édition du mois de décembre 2017



P.2	Hommage Louise Labbé
P.3	Jacqueline Pettigrew nouvelle Présidente
P.4	Conseils de nos experts
P.5	Kinésiologue
P.6	Nutritionniste
P.8	Services psychosociaux
P.10	Gérontopsychologue
P.12	L'Appui CdQ
P.13	Nous avons lu pour vous
P.14	Prévention du suicide
P.16	Nos garages...
P.18	Blogue de Claude Bérubé
P.20	Rêver, mais pourquoi?
P.21	Suivis des dossiers et coordonnées de l'équipe de travail
P.22	Dossier special : Bottin des ressources si vous êtes témoin ou victime de maltraitance ou d'intimidation
P.27	À mettre à votre agenda Sudoku
P.28	Commanditaires



Mot de la présidente et de la directrice



Avec l'année 2017 qui tire à sa fin, la Table régionale complète son renouvellement avec la nomination d'une nouvelle présidente. C'est avec grand plaisir que nous accueillons Jacqueline Pettigrew à la gouvernance de l'organisation. Afin de dresser un meilleur portrait de cette femme d'action, je vous invite à faire la lecture de la seconde partie de la chronique *Coup de cœur* de la présente édition.



Ainsi, Jacqueline se joint à moi pour souligner l'apport indéniable de Louise Labbé au rayonnement de la Table régionale, et ce, depuis 2011. Cela dit, Louise continue à œuvrer pour la qualité de vie des aînés comme présidente de l'Appui Centre-du-Québec.

Enfin, nous profitons de cette dernière édition du Propageur de l'année 2017 pour remercier tous ceux qui prennent le temps de lire notre bulletin d'information ainsi que ceux qui collaborent à sa réalisation. Nous vous remercions aussi pour les commentaires constructifs, ils sont appréciés.

En terminant, nous vous souhaitons un joyeux temps des fêtes ainsi qu'une bonne année 2018. Bonne lecture!

Jaimmie Lajoie, directrice
Jacqueline Pettigrew, présidente

Coup de cœur

Hommage à Louise Labbé, une femme d'engagement!



Chère Louise,

Je profite de mes nouvelles fonctions à la présidence de la Table régionale pour te remercier au nom des membres du conseil exécutif ainsi que ceux du conseil d'administration. Depuis 2007, doyenne des membres du conseil d'administration, tu consacres beaucoup de temps et d'énergie à l'amélioration des conditions de vie des aînés. Ton engagement auprès des différentes instances locales, régionales et nationales a largement contribué au rayonnement de la Table régionale.

Pour tout le travail accompli au cours des dernières années, pour ton dévouement à titre de présidente, depuis 2011, à la Table régionale et de secrétaire à la Conférence des tables régionales de concertation des aînés du Québec, depuis 2012, je salue ton altruisme et ta sollicitude.

Ainsi, je tiens à souligner l'hommage rendu le 28 novembre dernier par le député de Nicolet-Bécancour, Donald Martel, à l'Assemblée nationale pour ton engagement envers la collectivité : « Présidente de l'organisme Appui pour les proches aidants d'aînés du Centre-du-Québec, madame Labbé est aussi vice-présidente du centre de la Biodiversité de Bécancour et membre du comité de rédaction du journal L'Écho de mon clocher en plus d'être bénévole depuis plus de 30 ans chez Héma Québec. Elle a également occupé pendant 10 ans un siège au C.A. provincial de la Croix-Rouge du Québec. Jusqu'à tout récemment, elle occupait la fonction de présidente de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec et elle siégeait en même temps à la Conférence des tables régionales. » Monsieur Martel a également rappelé que tu as reçu la médaille du lieutenant-gouverneur du Québec et celle du Service méritoire exceptionnel décernée par la Croix-Rouge, en plus d'avoir obtenu le titre de grande bénévole de la Ville de Bécancour.

Nous sommes heureux de pouvoir encore te compter parmi les membres de la Table régionale. Je suis certaine que tu vas déployer autant d'effort et d'énergie pour le rayonnement de l'Appui Centre-du-Québec. Nous te souhaitons la meilleure des continuités.

Jacqueline Pettigrew

Coup de cœur

Qui est la nouvelle présidente?



Infirmière de métier, Jacqueline a passé la majeure partie de sa carrière au Ministère de la Santé et des Services sociaux où elle développera son expertise et ses compétences administratives et politiques. Parmi les principaux dossiers, notons sa collaboration au programme des soins et services intégrés aux aînés, la mise en place des premiers groupes de médecine de Famille (GMF), etc.

Citoyenne de Lyster, Jacqueline est aussi présidente de la Table de concertation pour les personnes âgées de l'Érable, depuis 2011, en plus d'être déléguée au conseil d'administration de la Table régionale, et 1^{ème} vice-présidente du comité exécutif depuis près de 4 ans. D'ailleurs, son expérience au sein des conseils d'administration est importante : en 2008-2010 au sein de la FADOQ, en 2011-2014 au sein de l'Association des proches-aidants, depuis 2016 à la maison des aînés « Lysterel », et depuis 2017 au sein de L'Appui Centre-du-Québec. Impliquée au sein de sa communauté et de sa paroisse, elle œuvre jusqu'en 2012 au Cercle des Fermières, et en 2013-2016 en tant que marguillière et vice-présidente.

Grâce à sa détermination et son engagement, elle a reçu un certificat de reconnaissance de l'Association des proches-aidants Arthabaska-Érable en 2014, ayant pour thème « Bénévole de la Tête aux pieds » et les certificats de reconnaissance des catégories «Passionné» et «Ambassadeur» de la Table régionale de concertation pour les personnes âgées du Centre-du-Québec en 2016.

Par ailleurs, avec ses grands talents de rédactrice et d'actrice, elle a concerté de nombreux partenaires dans la réalisation de la pièce de théâtre « Une sentinelle allumée ». Cette pièce portant sur la fraude financière aux aînés a rejoint plus de 1250 personnes âgées dans les 5 MRC du Centre du Québec. Ce fut un franc succès !

Jacqueline Pettigrew est une femme d'action ayant à cœur le bien-être des personnes âgées ; Ayant le mot « Aîné » tatoué sur le cœur, elle démontre par ses paroles et ses actions qu'elle veille continuellement à l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées.

Félicitations Jacqueline pour cette nouvelle nomination de présidente de la Table régionale !

Conseils de nos experts

L'activité physique, antidote au stress



*Collaboration spéciale de Caroline Breault
kinésiologue de la direction de santé publique et responsabilité
populationnelle du CIUSSS MCQ*

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Pourquoi se préoccuper de la santé mentale?

En Mauricie et au Centre-du-Québec, une personne sur 10 reçoit un diagnostic pour un problème de santé mentale chaque année. Ce chiffre est comparable au reste du Québec, toutefois il faut savoir que le taux de mortalité par suicide demeure plus élevé dans notre région.

De plus :

- ♦ Au Québec chaque année, 140 personnes de 65 ans et plus s'enlèvent la vie.
- ♦ Parmi les aînés vivant à domicile, 19 % vivent une détresse élevée, 10 % éprouvent un stress quotidien et 6 % se disent insatisfaits de leur vie sociale.
- ♦ La moitié des personnes avec un trouble psychologique ne seront jamais diagnostiquées.

L'activité physique comme moyen de traiter et prévenir les problèmes de santé mentale

Personne ne met en doute les effets positifs de l'activité physique sur la santé physique et la prévention de nombreuses maladies chroniques. Toutefois, les effets de l'activité physique sur la santé mentale sont aussi considérables.

En effet :

- ♦ Les personnes actives régulièrement sont moins nombreuses à souffrir de dépression majeure et de troubles anxieux.
- ♦ Une marche rapide de 20 minutes est suffisante pour réduire la tension et l'anxiété.
- ♦ La pratique d'une activité physique procure un sentiment de bien être et rend plus heureux.
- ♦ Pratiquée régulièrement, l'activité physique améliore l'estime de soi, augmente le niveau d'énergie et réduit la sensation de fatigue.
- ♦ Quelques minutes d'exercices suffisent pour avoir un effet antidépresseur et une vingtaine de minutes procurent des bienfaits sur l'humeur pendant 12 heures.
- ♦ Le traitement de choix de la dépression : cumuler au moins 30 minutes d'activité physique par jour, et ce, 3 fois par semaine et plus.

À un coût minime et sans effets secondaires désagréables, l'activité physique est un traitement de choix pour favoriser la santé psychologique, le bien-être et la bonne humeur.

Conseils de nos experts

Après 50 ans, musculation ou aérobie?



*Collaboration spéciale de Caroline Breault
kinésologue de la direction de santé publique et responsabilité
populationnelle du CIUSSS MCQ*

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Lorsqu'il est question d'activité physique, on pense souvent aux exercices aérobies : marche, danse, vélo, etc. Bien que ce type d'exercices comporte de nombreux bénéfices pour la santé, la musculation demeure essentielle et complémentaire puisqu'elle procure des bienfaits qui lui sont propres.

De nombreux bienfaits

Il faut savoir qu'entre l'âge de 30 et 80 ans, la masse musculaire d'une personne diminuera de 30 à 60 %, ce qui entraîne une baisse de la force et de l'endurance musculaires. Plus la force d'une personne diminue, plus ses activités quotidiennes deviennent difficiles à faire et plus l'autonomie de la personne diminue. L'entraînement aérobie seul ne permet pas de freiner ce cercle vicieux. Voici quelques uns des nombreux bienfaits que peut apporter la musculation :

- ⇒ Augmentation de la masse musculaire
- ⇒ Augmentation de la force et de l'endurance
- ⇒ Augmentation de la résistance osseuse
- ⇒ Augmentation de l'autonomie au quotidien
- ⇒ Augmentation de la mobilité et de l'équilibre
- ⇒ Diminution des risques de blessures
- ⇒ Diminution des risques de chutes
- ⇒ Amélioration du bien-être psychologique

Pour toutes ces raisons, les Directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent à tous les adultes, mais spécifiquement aux adultes de 65 ans et plus, d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os au moins 2 fois par semaine.



Conseils de nos experts

Bien manger pour garder ses muscles, c'est vieillir en santé!



*Collaboration spéciale de Johana Patenaude,
Stagiaire en nutrition, CIUSSS Mauricie-et-du Centre du-Québec*

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Notre masse musculaire nous permet de rester en forme, parce qu'elle nous aide à préserver notre autonomie et diminue le risque de chute. Avec l'âge, nous perdons progressivement des muscles, soit presque 20 % de la masse musculaire de nos bras et nos jambes de 50 à 80 ans. Cependant, plusieurs actions permettent de ralentir cette perte. Certes, bouger entretient nos muscles, mais votre masse musculaire ne dépend pas seulement de vos activités physiques. En effet, ce que vous mangez aussi fera une différence. Afin de maintenir votre force physique, assurez-vous de manger :

1. Suffisamment de protéines

On parle de plus en plus de l'importance des protéines parce que les muscles en sont constitués. Malheureusement, le corps ne fait pas de réserve de protéine comme il peut le faire pour la graisse. Il faut donc en consommer régulièrement. De plus, il a été démontré récemment que des apports en protéine répartis au cours de la journée aident à préserver la masse musculaire chez les aînés.

2. Trois repas par jour et des collations au besoin, selon votre appétit

Pour donner l'énergie à notre corps pour maintenir notre masse musculaire, il faut aussi lui donner des aliments tout au long de la journée, ce qui est nécessaire pour que le corps travaille bien. Idées d'aliments pour ajouter plus de protéines dans notre alimentation et rester en forme :

- ♦ Au déjeuner : assurez-vous d'avoir une source de protéine comme du lait, un œuf, du yogourt, du fromage, du beurre d'arachide ou des noix pour amorcer la journée.
- ♦ Au dîner et au souper : mettez une portion de viande ou de substitut de viande à chacun des repas tels que les œufs, le poulet, le bœuf, le porc, le poisson, le tofu ou les légumineuses.
- ♦ Accompagnements/collations : privilégiez les accompagnements et collations protéinées comme les produits laitiers ou substituts (yogourt, fromage, boisson de soya, lait) et les noix.

Astuces pour les petits appétits :

Pour augmenter l'appétit, n'hésitez pas à mettre de la couleur dans votre assiette et surtout, mangez ce que vous aimez. Aussi, bouger et manger à des heures régulières. Si vous êtes rassasié rapidement, mangez de petits repas et des collations au cours de la journée. Finalement, pour économiser du temps et de l'énergie, achetez des aliments faciles à préparer et assurez-vous d'avoir des aliments à portée de main.

Conseils de nos experts

Recette : Keftas de veau



Keftas : recette de viande hachée mélangée avec des épices et des oignons, spécialité d'Afrique du Nord, du Moyen-Orient et des Balkans.

Rendement : 4 portions

Ingrédients :

- ◆ 400 g (1lb) de veau haché
- ◆ 400 g (1lb) de bœuf haché maigre
- ◆ 1 petit oignon finement haché
- ◆ 2 gousses d'ail émincées
- ◆ 125 ml de persil ciselé
- ◆ 125 ml de chapelure
- ◆ 1 œuf battu
- ◆ 2 c. thé (10 ml) de poudre chili
- ◆ 2 c. thé (10 ml) de sel
- ◆ 2 c. thé (10 ml) de poivre
- ◆ 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale



Préparation :

- ◆ Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf la chapelure, l'œuf et l'huile.
- ◆ Ajouter l'œuf et la chapelure puis mélanger à nouveau.
- ◆ Confectionner des saucisses (keftas) de 60 ml (1/4 tasse) chacune. Bien presser.
- ◆ Préchauffer le four à 220°C (425°F).
- ◆ Dans une poêle, faire dorer les keftas dans l'huile à feu moyen.
- ◆ Cuire au four environ 4 minutes sur un papier parchemin. Retirer et laisser reposer.

Conseils :

- ◆ Pour un meilleur résultat, laisser reposer les keftas 24 h avant la cuisson.
- ◆ Servir avec un riz ou des pommes de terre, et des légumes.

Source : Adaptation du recueil en édition limitée *Dans l'assiette de vos futurs nutritionnistes*.
Université de Montréal, 2016.

Conseils de nos experts

Vous vivez une situation difficile et souhaitez en parler?



Collaboration spéciale de Dave Fillion, coordonnateur des services psychosociaux généraux, CIUSSS Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Il est tout à fait normal de vivre certaines difficultés lorsque nous éprouvons des moments plus difficiles selon différents contextes de vie. L'important à ce moment est d'aller chercher le soutien nécessaire. Parfois, ce soutien sera suffisant avec de l'information à transmettre pour connaître les organismes d'aide, et parfois, un suivi avec un intervenant psychosocial sera recommandé. Pour ce faire, le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ) offre des services pour toute personne qui éprouve un problème de nature sociale ou psychologique ou ayant des questions à ce sujet.

Exemples de situations où vous pouvez appeler la ligne Info-Social 811 :

- Vous traversez une situation qui vous fait vivre de l'anxiété.
- Vous avez des inquiétudes pour un proche.
- Vous vivez des difficultés dans votre famille ou votre couple.
- Vous vivez un deuil.
- Vous avez des questions concernant d'autres situations ou comportements qui vous inquiètent.

Comment y accéder?

En composant le 811, vous contactez le service Info-Social pour ainsi accéder gratuitement à un soutien psychosocial qui est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Ce service est confidentiel, simple et avec une réponse dans l'immédiat.



Composez le

Info-Social
Ligne d'appel anonyme et confidentielle

8-1-1
24 heures / 7 jours

Inquiétudes Souffrance Détresse

Des intervenants psychosociaux qualifiés assurent une réponse et, en fonction des besoins de chaque personne, peuvent les conseiller, leur donner de l'information ou les référer aux ressources appropriées de la région. Au besoin, un intervenant peut se déplacer dans le milieu afin d'effectuer une intervention.

Conseils de nos experts

Vous vivez une situation difficile et souhaitez en parler? (suite)



Le service d'accueil, d'analyse, d'orientation et de référence (AAOR)

La personne peut également s'adresser par téléphone ou en personne au CLSC de son territoire afin d'obtenir une réponse à son besoin. Le service d'accueil, d'analyse, d'orientation et de référence (AAOR) est la porte d'entrée principale en ce qui a trait à ces demandes. Il est offert avec ou sans rendez-vous, selon les heures d'ouverture du CLSC.

Un service d'accueil répondra à votre demande, fera l'analyse des informations concernant votre situation, et s'assurera de vous référer auprès des services ou organismes pouvant répondre à vos besoins.

Pour utiliser le service d'accueil, d'analyse, d'orientation et de référence (AAOR) de votre territoire, veuillez composer le :

- * MRC d'Arthabaska : 819 758-7281
- * MRC de L'Érable : 819 362-1330
- * MRC de Bécancour : 1 800 263-2572, poste 54166
- * MRC de Nicolet–Yamaska : 1 800 263-2572, poste 54148
- * MRC de Drummond : 819 474-2572, poste 33378

Pour trouver rapidement les services
de santé et services sociaux
près de chez vous!



Conseils de nos experts

Les troubles de personnalité chez l'aîné : oui ça existe!



Collaboration spéciales de Dre Maryse Turcotte, gériopsychiatre

*« Ma voisine est souvent en conflit avec les autres résidents de notre milieu de vie.
L'ambiance se détériore. Comment comprendre cela et quoi faire? »*



La personnalité constitue un aspect humain des plus complexes à comprendre. Les **traits** de personnalités majeurs selon le modèle en Cinq Facteurs sont démontrés **stables** dans le temps : névrosisme, extraversion, ouverture, agréabilité et caractère consciencieux.

Par contre, la littérature concernant l'évolution des **troubles** de la personnalité (TP) démontre qu'avec l'âge, ils **peuvent s'atténuer, s'aggraver ou émerger**. Ainsi, les TP chez la personne aînée ça existe et généralement, l'étape de l'âge avancé est davantage problématique pour elle. En effet, les stades de vie n'ont pas été franchis de façon harmonieuse, afin de devenir un individu mature qui s'est réalisé.

Qu'est-ce qui permet de suspecter la présence d'un TP chez l'aîné?



Plusieurs éléments dont l'histoire de vie, incluant le mode relationnel, les réactions face aux stressors, le contrôle pulsionnel et la gestion émotionnelle. Un article a été publié dans l'édition de septembre 2016 du Propageur, expliquant les 3 groupes de TP généralement reconnus aux fins de diagnostic psychiatrique. Parmi ceux-ci, les TP du groupe B sont possiblement les plus

susceptibles d'être impliqués dans des conflits interpersonnels, étant parfois des « experts » de la bisbille ! Ainsi, cette voisine dérangeante pourrait en fait manifester une problématique de TP antisociale, limite, narcissique ou histrionique. Au long cours, l'histoire est révélatrice de discordes conjugales ou familiales, de problèmes professionnels et d'instabilité dans les diverses sphères de la vie. Bien entendu, il faut être prudent avant de conclure en un TP puisqu'un état dépressif ou anxieux, de même que d'autres conditions de santé mentale ou médicales, ainsi que la prise de substances, peuvent générer des comportements problématiques. Une évaluation médicale et/ou en psychologie est bien pertinente. Toutefois, les personnes aînées souffrant de TP n'ont pas nécessairement tendance à consulter. Ils ne ressentent pas toujours une souffrance associée à leur

Conseils de nos experts

Les troubles de personnalité chez l'aîné : oui ça existe! (suite)

état. En fait, c'est surtout l'entourage qui souffre, en devant supporter leurs comportements, attitudes et paroles parfois méchantes. Considérant cela, les personnes âgées souffrant de TP consultent surtout lorsque certains problèmes externes ou sociaux se présentent, par exemple : une menace d'expulsion, la perte d'emploi à répétition, les difficultés financières, une rupture de couple, une plainte judiciaire. Cependant, ils peuvent aussi demander de l'aide dans un contexte de dépression, d'anxiété ou de trouble d'utilisation de substances, étant à risque de développer de telles pathologies.

Que faut-il faire si l'on suspecte un TP chez un aîné?

Tout d'abord, il est bien important de favoriser une certaine prise de conscience chez la personne en lui reflétant que ses paroles et ses comportements génèrent des conséquences émotionnelles, relationnelles, financières ou autres sur son entourage. Ainsi, cette voisine dérangeante doit être rencontrée et informée des problématiques qu'elle génère. Ceci, de façon directe, empathique mais ferme. « Lors de l'activité de billard, il a été remarqué que vous insultez les joueurs, créant ainsi une mauvaise ambiance et de l'anxiété pour tous ».

Deux autres éléments sont à aborder lors de cette rencontre. La première est l'établissement d'un cadre d'entente qu'elle s'engagera à respecter : « Dès maintenant, vous vous engagez à respecter les autres lors de l'activité de billard. Si vous insultez autrui, vous quitterez la salle et ne pourrez revenir que la semaine suivante ». De l'aide du personnel d'un milieu de vie en résidence ou d'une intervenante sociale du CLSC, est souvent utile. Il ne faut pas hésiter à avoir recours à leurs services.

Enfin, l'autre élément à discuter est d'encourager la personne à consulter pour une évaluation complète, sans porter de jugement : « En tant que voisine, il n'est pas de mon domaine de trouver l'origine de vos comportements perturbateurs, mais si vous vous sentez nerveuse ou en détresse, il pourrait être pertinent de consulter votre médecin ou votre intervenante sociale afin de discuter de cette problématique et obtenir de l'aide ».



Chronique

Temps des fêtes et proche aidance



*Collaboration spéciale de Julie Martin
L'Appui Centre-du-Québec*

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINES
CENTRE-DU-QUÉBEC

*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.*

Le temps des fêtes est généralement associé aux réjouissances et aux rassemblements familiaux. Cette période est synonyme de joie, d'espoir et d'amour. Cependant, elle peut également signifier stress, fatigue et angoisse pour un proche aidant prenant soin d'une personne présentant une invalidité, une maladie ou une perte d'autonomie. En effet, le temps des fêtes peut être perçu comme un réel casse-tête : planification de la réception, préparation du menu, achat et emballage des cadeaux, gestion des décorations, déplacements routiers hivernaux, autant d'événements et de tâches qui s'accumulent au quotidien et aux soins et au soutien offert à un proche.

Adapter notre temps des fêtes

Nos attentes, et celles de notre entourage, peuvent amener une surenchère face à nos besoins, voire, nos capacités à réaliser ce temps des fêtes « idéal ». Nous devons adapter ces attentes à nos capacités physiques et psychologiques tout comme à celles de notre aidé. Nous pouvons par exemple prioriser les célébrations les plus significatives, réduire la durée de notre présence aux divers événements ou prévoir un lieu de repos pour échapper au bruit et relaxer lors des réceptions.

Célébrer de façon équilibrée

Trouvons notre équilibre entre les festivités et les moments de repos. Prenons du temps pour nous afin de refaire le plein d'énergie. Profitons des petites joies du temps des fêtes. Cette période n'a pas à être parfaite. Elle doit demeurer agréable, vivifiante et même reposante.

L'équipe de l'Appui Centre-du-Québec tient à vous souhaiter un temps des fêtes riche en émotions positives, en compréhension et en ressourcement. Que l'année 2018 soit parsemée de petits bonheurs quotidiens, qu'elle soit éclairée par l'amour et l'amitié, moteurs de notre engagement. Bonne et heureuse année!

Vous êtes proche aidant ou vous en connaissez un? Contactez le service Info-aidant, visitez lappuicdq.org ou adhérez à l'Appuilette pour obtenir de l'information, du soutien et pour connaître les services près de chez vous qui pourront vous accompagner dans votre quotidien.



INFO-AIDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES
LAPPUI.ORG

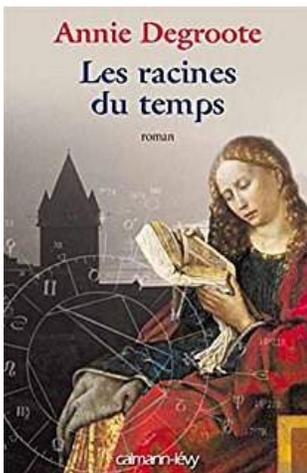
Chronique

Nous avons lu pour vous...



Par Johanne Camirand

Bien que je lise beaucoup, je suis plutôt sélective sur mes choix de lectures. Pourtant, il m'est arrivé de découvrir des auteurs, dont je n'avais jamais entendu parler, juste parce que le titre ou le sujet a su attirer mon attention. Pour la présente chronique, j'ai choisi parmi mes préférés:



AUTEUR : Annie Degroote, native des Flandres françaises, comédienne, metteur en scène, auteur dramatique et, finalement, une romancière que je découvre en lisant son 14^e ouvrage...

TITRE : *Les Racines du Temps*. C'est le lien ténu entre deux existences : celle passée de la jeune Insbette, évoluant en plein Moyen-âge (fin XIV^e) et l'aujourd'hui de Nina, journaliste d'enquête voulant consacrer son prochain papier aux femmes remarquables de l'histoire de France.

Impressions personnelles : Passionnant et savoureux. Détails historiques particulièrement intéressants. Les personnages sont originaux, inattendus et extrêmement attachants.



AUTEUR : Pierre Caron, québécois né en 1944. Tour à tour journaliste, notaire, avocat puis auteur d'une vingtaine d'ouvrages dont la trilogie *La Naissance d'une Nation*. Il s'agit d'une grande saga historique portant sur les débuts de la Nouvelle-France, s'étalant sur 150 ans (±1650 à ±1800)

TITRE : *La Naissance d'une Nation*. Présentée à travers le vécu riche et intense de trois femmes, dont les prénoms sont finalement devenus les titres des trois tomes de la Trilogie. Thérèse (I), Marie (II), et Émilienne (III).

Impressions personnelles : Toute une épopée! Les personnages sont originaux, bien campés. L'histoire est magnifiquement dépeinte avec conviction et tendresse. Déroulement historique livré avec poésie. Je suis tombée sous le charme de ces héros, héroïnes, nos ancêtres, surtout de la « Marie-Godine »

Je vous souhaite une bonne lecture.

Collaboration spéciale

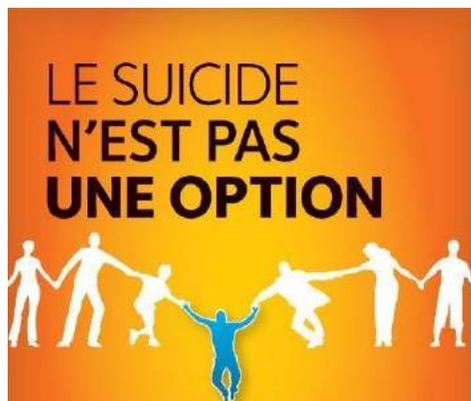
Des personnes âgées devenues sentinelles en prévention du suicide



*Collaboration spéciale de Sylvie Lapierre, professeure et chercheuse
et Kaven Vachon, Laboratoire interdisciplinaire de gérontologie,
Université du Québec à Trois-Rivières*



Le suicide est une problématique touchant l'ensemble de la population. Parmi les stratégies utilisées pour y faire face, il y a la formation de sentinelles capables de repérer et de référer les individus présentant de la détresse psychologique ou un risque suicidaire.



En 2008, la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec a obtenu deux subventions gouvernementales¹ afin de développer un projet de prévention de la détresse psychologique et du suicide des personnes âgées de leur région. En collaboration avec les Centres de prévention du suicide (CPS) de Trois-Rivières, Drummondville et Victoriaville, la Table a organisé 76 activités de sensibilisation de deux heures dans diverses associations de personnes retraitées. Ils ont ainsi pu rejoindre près de 1000 personnes afin de les sensibiliser à la problématique du suicide chez les aînés.

Les animateurs invitaient ensuite les personnes qui désiraient exercer le rôle de sentinelle dans leur communauté à suivre une formation de 7 heures auprès de Madame Renée Quévillon du CPS les Deux Rives à Trois-Rivières. En plus, de rendre les participants plus aptes à repérer (identifier les signaux de détresse), à accompagner (actions pouvant être prises face à des individus ayant des idées suicidaires) et à référer aux ressources du milieu les personnes présentant un risque suicidaire, la formation comportait des enseignements sur les spécificités du désir de mourir chez les personnes vieillissantes, ainsi qu'une importante prise de conscience sur l'importance d'intervenir, mais dans les limites de leur rôle en contactant un CPS dès qu'elles accompagnent une personne en difficulté.

Un étudiant du doctorat en psychologie, Kaven Vachon, s'est intéressé à l'effet de la formation sur les participants en comparant leurs connaissances et leurs attitudes à propos du suicide, avant et après la formation. Près de 100 personnes ont suivi la formation de 7 heures pour devenir sentinelles. Toutefois, seulement le tiers a accepté de participer à l'étude. Kaven Vachon a donc analysé les réponses de 29 personnes (18 femmes et 11 hommes), dont 11 personnes âgées de 31 à



Des personnes âgées devenues sentinelles en prévention du suicide (suite)



49 ans et 18 personnes âgées de 50 à 73 ans (âge moyen de l'échantillon = 52 ans). Les résultats montrent que la formation a eu un impact positif sur les participants.

En effet, leurs connaissances et leurs attitudes à l'égard de l'intervention auprès des personnes suicidaires se sont améliorées considérablement. Tous les participants affirmaient que la formation les avait aidés à prendre conscience des problèmes vécus par les personnes âgées en détresse et 81,5 % se sentait très apte à référer une personne à risque. Au total, 12 des 29 sentinelles (7 parmi les 50 ans et plus et 5 parmi les moins de 50 ans) ont eu l'occasion d'intervenir à la suite de leur formation. Un total de 22 personnes en détresse ont été aidées : 12 avaient 50 ans ou plus, tandis que 7 avaient moins de 50 ans (on ne connaît pas l'âge de 3 des personnes aidées). Il est à noter que les participants de 50 ans ou plus ont bénéficié tout autant que les plus jeunes de la formation pour devenir sentinelle, tant sur le plan des connaissances que des attitudes.

On remarque également que 63 % des nouvelles sentinelles se sentaient très utiles dans leur nouveau rôle et que 44,8 % se sentaient très aptes à aborder le sujet du suicide. Toutefois, seulement 14,8 % se sentaient très aptes à accompagner une personne suicidaire. Il est évident que les sentinelles sont conscientes des responsabilités associées à leur rôle et que le sentiment d'efficacité augmentera avec le nombre d'expériences positives d'accompagnement. Néanmoins, il ne faut pas oublier que les sentinelles ne sont pas laissées à elles-mêmes puisqu'elles doivent contacter un CPS dès qu'elles accompagnent une personne en détresse, afin d'obtenir le soutien nécessaire pour exercer leur rôle, qui est surtout de référer la personne suicidaire à des professionnels qualifiés.

L'amélioration des connaissances et des attitudes semblent se traduire par une augmentation du nombre de personnes vulnérables référées à temps. Ainsi, on peut espérer qu'en augmentant le nombre de sentinelles, on pourrait voir une diminution du nombre de suicides. Cette étude a également démontré que les sentinelles âgées sont tout autant en mesure que les plus jeunes d'aider les personnes suicidaires et que la prévention du suicide des personnes âgées peut certainement se faire par des gens de leur âge qui comprennent les défis reliés au vieillissement. La prévention du suicide est l'affaire de tous. En conséquence, la collaboration de sentinelles âgées pourrait devenir une stratégie essentielle pour identifier et référer des personnes âgées en détresse.

¹ Projet « Agissons pour prévenir la détresse psychologique et le suicide chez les aînés », subventionné par le Comité régional de développement social (30 000\$ - 2007-2008) et par le programme Nouveaux Horizons (25 000\$ - 2008).

Collaboration spéciale

Nos garages...



Par Jean-Paul Pépin

Mon épouse et moi sommes à la retraite depuis une quinzaine d'années. Âgés respectivement de 72 et 73 ans, nous n'avons jamais fréquenté les hôpitaux, sauf pour la naissance de nos enfants, désormais âgés de 42 et 45 ans. Par conséquent, les hôpitaux nous sont connus par les nouvelles télévisées où l'on apprend qu'il manque de place. Nous n'avons jamais pensé à comprendre le fonctionnement au cas où nous avions, un jour, besoin de nous y rendre...

Récemment, mon épouse a eu la nouvelle de son médecin de famille qu'elle devait se rendre au Centre hospitalier de Trois-Rivières. Elle avait été diagnostiquée porteuse du cancer du sein et devait aller rencontrer un oncologue.

Pour nous, on tombait dans l'inconnu...

En direction vers l'hôpital, j'ai passé devant le garage que je connais très bien pour y faire entretenir mon auto. Je me disais que j'ai toujours pris plus soin de mon auto que de ma personne. La même réflexion s'applique à ma conjointe.

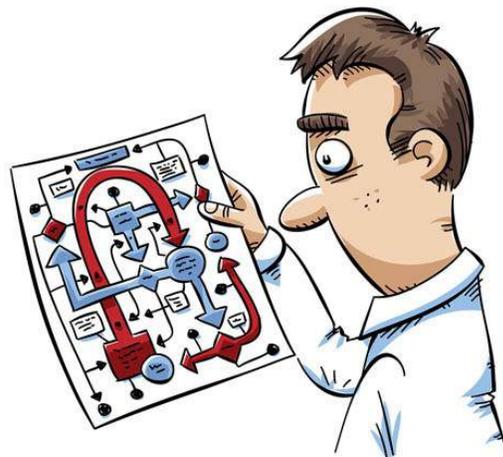
J'ai appris à la dure : Le stationnement... c'est payant... combien ça coûte? (pis trompe-toi pas, si tu oublies de demander une passe journalière, tu paies à chaque fois que tu t'y rends).

Première leçon : S'INFORMER SUR TOUT.

Pour s'y faire : devenons amis avec les gardiens de sécurité et les bénévoles.

Une fois entrée, tu fais quoi? Un garde de sécurité se situe devant toi, il te dit de prendre un ticket, de t'asseoir, d'attendre qu'on appelle ton numéro, que l'on vérifie ton identité et qu'on te dirige vers le bon département.

Ensuite, on te dit de suivre les lignes dessinées sur le plancher pour te rendre à destination. Une fois arrivé au bon département du GARAGE, tu prends un autre ticket avant

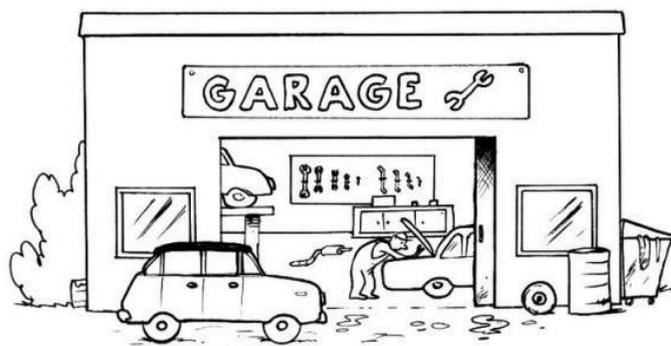


Collaboration spéciale

Nos garages... (suite)



d'être appelé pour t'enregistrer à nouveau. Tu vas t'asseoir, tu attends qu'on t'appelle pour la prise de sang et après tu attends jusqu'à ce que le spécialiste t'appelle et te fixe les rendez-vous pour tes traitements. Cela dit, tu attends de nouveau pour rencontrer le pharmacien qui va te donner des prescriptions que tu iras chercher à la pharmacie. Tu es là depuis 8 h et, à la fin de ton périple, tu sors de la pharmacie à 18 h.



C'est le premier cours de comment découvrir le GARAGE où tu devras faire réparer ta petite personne.

À la suite de cette journée, j'ai décidé de suivre le judicieux conseil d'un gardien de sécurité qui me disait que, selon son expérience, je serais appelé à revenir à l'hôpital étant donné la complexité de la maladie et que de ce fait, je devrais visiter de fond en comble l'hôpital pour apprivoiser les lieux. Ce que je fis.

J'ai visité tous les étages où je pensais que je devrais éventuellement m'y rendre : la radiologie, la cafétéria, la cardiologie et surtout l'urgence. Cette visite m'a grandement aidée, puisque j'ai dû me rendre à l'urgence à la suite d'une complication majeure. Or, je savais déjà comment passer au tri et être pris en charge immédiatement, de sorte à éviter le pire.

Je connais maintenant la structure de mes deux Garages. Je vous souhaite d'en faire autant et de renseigner vos proches, avec documents écrits à l'appui dans un portfolio détaillé. Qui sait, vous pourriez être appelé à vous rendre à ce GARAGE, vous et votre partenaire, les deux à la fois et en même temps.

Par conséquent, qui prendra soin des animaux, de la maison, des comptes à payer...

Pensons garage.

Collaboration spéciale

Blogue Les insolences d'un p'tit vieux | Claude Bérubé



CHSLD : y découvrir des êtres merveilleux.

Mon épouse et moi avons vécu une expérience merveilleuse dans notre vie.

Nous avons navigué sur toute la mer des Caraïbes avec notre voilier pendant 8 ans. Une aventure qui a nourri nos vies depuis lors et certainement pour toujours. Depuis notre retour, nous avons été sollicités à maintes reprises pour donner des conférences. C'est toujours un plaisir de raconter la réalisation d'un rêve.



Un jour, la responsable d'un CHSLD nous invite à venir faire le récit de notre périple devant les patients de cet établissement. Nous avons accepté de nous y investir bénévolement. La conférence s'est tenue après le souper dans une grande salle. Les patients du CHSLD étaient installés devant nous, devant notre table. Plusieurs dans un fauteuil roulant, d'autres couchés sur des civières, d'autres plus autonomes, sur de simples chaises. Ils étaient une trentaine, les yeux baissés par la gêne. Ce trouble nous traversait tout autant, mais notre regard

se posait sur chacun d'eux, en tentant d'évaluer le handicap de chacun. En fait, nous avons toujours été mal à l'aise en présence d'handicapés. Pourquoi?

Tout en leur révélant les péripéties de notre voyage de huit ans et en confiant notre choc du retour, ils avaient les yeux fixés sur nous et réagissaient à nos moindres blagues. À quelques reprises, intérieurement, nous nous sommes interrogés sur la pertinence de notre exposé devant eux. Comment était-ce possible, surtout moral, de livrer un grand rêve éclaté à des êtres privés de leurs membres ou anxieux dans leurs têtes. Par moment, nous nous sentions comme des imposteurs qui



Blogue Les insolences d'un p'tit vieux | Claude Bérubé (suite)



leur désignaient leurs propres handicaps et leur impossibilité de voyager, même dans leur quartier. Pourtant, le sourire dans leur face, les yeux qui nous suivaient dans nos déplacements, l'intérêt était bien au poste. La conférence dura une heure.

Après la causerie, à notre surprise, plusieurs d'entre eux restèrent sur place dans l'espoir de nous saluer et de nous parler. À notre grand étonnement, une vieille dame nous raconta, les yeux mouillés, qu'elle avait fait le tour du monde à la voile, il y a trente ans. Dans des conditions difficiles! Un souvenir dont elle nourrit sa nostalgie. Elle nous remercia chaleureusement.

Puis, cet homme qui avait présidé sa compagnie de métaux, pleins de souvenirs dans sa tête, nous serra les mains si fort, en nous disant qu'il n'a personne à qui raconter ses souvenirs. Une vie de bénévolat! Il nous tint les mains pour que nous l'écoutions. Puis, cette madame, avec une difficulté d'élocutions, nous relata qu'elle avait eu 12 enfants dont un fut député. Elle était si fière d'eux, mais déplora qu'ils ne la visitent pas. Et cette autre qui voulait en savoir davantage sur notre périple. Et cette rencontre avec notre auditoire continua de longs moments.

Et notre réflexion survécut de longues semaines. Nous ne serons plus gênés devant les handicapés. Ils souhaitent seulement qu'on leur dise quelques mots et qu'on les écoute. Ils ont tant de souvenirs dans leurs têtes. Il ne faut surtout pas croire que ces gens sont démunis, car plusieurs d'entre eux ont connu des vies fascinantes. Souvent plus fascinantes que la nôtre! Visiter ses vieux dans les CHSLD est un impératif et un bel investissement. Un jour, ce sera notre tour et on aimera sûrement recevoir des visites pour raconter nos souvenirs palpitants.



Consultez les articles de monsieur Claude Bérubé sur son site Web au www.leptitvieux.com



Rêver, mais pourquoi?



Rêver, ce n'est pas pelleter des nuages ni être contreproductif. C'est absolument nécessaire. On devrait mettre un peu plus l'accent sur l'importance d'avoir des rêves à tous les âges et peu importe notre style de vie.

Dans un roman que j'ai lu dernièrement, l'auteur disait « C'est justement la possibilité de réaliser un rêve qui rend la vie intéressante ». Sage propos, non? En effet, avoir des rêves est nécessaire parce qu'ils sont orientés sur ce qu'on veut et non sur ce qu'on souhaite réparer, comme c'est souvent le cas avec les résolutions. Ils sont porteurs d'une réelle volonté de changements et d'améliorations et visent l'accomplissement de soi dans diverses sphères de notre vie. Parce qu'ils sont remplis d'espoir, j'ai envie de vous partager les raisons qui font en sorte que vous aussi devriez commencer ou poursuivre vos rêves :

Les rêves nous guident : Quand on a des rêves, on se projette dans l'avenir, dans le futur. On sait où on s'en va, car on a un but dressé devant soi. Ainsi, les rêves « nourrissent », d'une certaine façon, nos actions et donnent du sens à ce qu'on fait.

Ils dirigent positivement notre attention : En dirigeant notre attention sur nos rêves, on entraîne notre cerveau à rechercher du positif au lieu de l'utiliser pour ressasser du négatif. On remarquera davantage les faits, les actions et les effets qui nous encouragent à poursuivre dans l'atteinte de nos objectifs. On pourrait dire que les rêves canalisent de façon dynamique notre regard sur la vie.

Ils réveillent la « magie » en nous : Une fois adulte, on a souvent « tassé » nos rêves parce que d'autres les trouvaient futiles ou irréalisables. Le regard que porte notre entourage sur nos aspirations nous influence beaucoup. Pourtant, comme les enfants, on a besoin de s'extirper de notre réalité quotidienne pour se projeter autrement.

Les rêves nous stimulent à avancer : Quand on a un rêve, on a habituellement plusieurs petits buts à atteindre. Ces buts nous mènent vers notre réalisation finale. Chaque petite étape franchie devient source de motivation pour entreprendre la prochaine. Aussi, plus notre rêve est clair, plus nos actions à poser le sont aussi. Et quand on vit certains coups durs, nos rêves nous permettent de garder le cap.

Donc, rêver et surtout donnez-vous le droit de rêver en couleur. **Aucun rêve n'est impossible.**

Par Méliza Lottinville

Source : www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/avoir-des-reves-1.2024849

Suivis des dossiers

L'équipe de travail

Jaimmie Lajoie, directrice

Courriel : tableainesregionale@cgocable.ca

Lyne Deshaies, agente de projet | Ensemble contre l'intimidation

Courriel : developpementaines@cgocable.ca

Hélène Germain, agente de projet | Rêves d'aînés et Vieillir et s'épanouir : réaliser ses buts
Responsable des territoires : MRC de Bécancour / MRC de Nicolet-Yamaska / MRC de L'Érable

Courriel : concertationaines@cgocable.ca

Méliza Lottinville, agente de projet | Rêves d'aînés et Vieillir et s'épanouir : réaliser ses buts

Responsable des territoires : MRC de Drummond / MRC d'Arthabaska

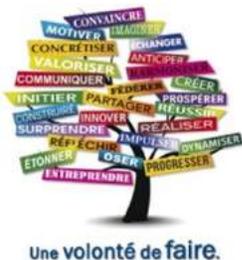
Courriel : chantieraines@cgocable.ca

Avis de recherche : personnes de 55 ans et plus

Vous avez vécu un gros changement ou vous avez tout simplement besoin de changement?

Inscrivez-vous au programme *Vieillir et s'épanouir : réaliser ses buts*

La Table régionale vous offre une dernière opportunité pour suivre le programme *Vieillir et s'épanouir : réaliser ses buts*. Ce programme vise à outiller les participants à atteindre leurs buts et à réaliser des projets personnels : apprendre à vous fixer des buts, déterminer ce qui est important pour vous, savoir comment un rêve peut se transformer en projet concret, comment le planifier efficacement et le concrétiser.



Des buts, il y en a de toutes les sortes : mieux m'alimenter - apprendre à cuisiner, à coudre, à peindre ou à faire du yoga - faire un voyage en Suisse - renouer avec un ami d'enfance...

Offert gratuitement, le programme prend forme à travers un groupe de 6 à 8 personnes qui se rencontrent à 8 reprises, durant 2 heures par semaine. Les groupes débiteront en janvier 2018, les places sont limitées ! Réservez la vôtre au 819 222-5355.



Visitez notre page Facebook ! Un simple clic *J'aime* sur cette page :

Table régionale de concertation des personnes âgées CDQ

Dossier spécial

Vous êtes témoins ou la cible de maltraitance ou d'intimidation :

Bottin des ressources



Marie-Ève Bédard, Ph. D. (c) Université de Sherbrooke et Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes âgées

Marie Beaulieu, Ph. D., Professeure titulaire, Faculté des lettres et sciences humaines. Titulaire, Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes âgées, Université de Sherbrooke et Centre de recherche sur le vieillissement du CIUSSS de l'Estrie-CHUS



Collaboration spéciale avec :

Cet article présente quelques ressources que vous pouvez contacter si vous êtes la cible ou témoin de maltraitance ou d'intimidation. Toutes sont confidentielles et gratuites.

Ligne Aide Abus Aînés (Ligne AAA)

Site Web : <http://www.aideabusaines.ca/>

Téléphone : 1 888 489-2287

Services offerts : ligne téléphonique d'écoute et de référence provinciale spécialisée en maltraitance envers les aînés. Un travailleur social ou un professionnel équivalent peut vous offrir une aide adaptée à vos besoins, tels de l'écoute, du soutien, de l'information, une évaluation de la situation, une intervention ponctuelle ou de crise, un suivi ou une référence vers une ressource appropriée [9].
Heures d'ouverture : 7 jours sur 7, de 8 h à 20 h, avec service de répondeur en tout temps.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ)

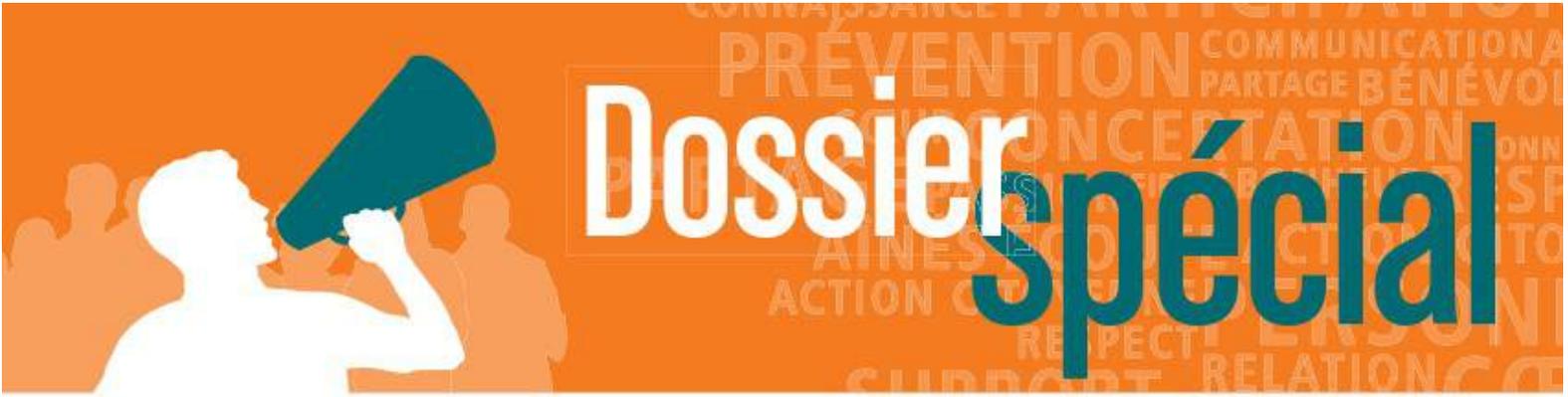
Site Web : <http://ciusssmcq.ca/>

Centre local de services communautaires (CLSC)

Téléphone : sur le site Web du CIUSSS MCQ (<http://ciusssmcq.ca/>), cliquez sur l'onglet *Nous joindre*, pour obtenir les coordonnées, tels le numéro de téléphone et l'adresse, des différentes installations, dont celles du CLSC de votre région.

Services offerts : vous pouvez signaler une situation de maltraitance ou d'intimidation envers un aîné, présumée ou confirmée, en vous adressant au CLSC de la localité où habite ce dernier. Vous pouvez aussi en parler au médecin, au travailleur social, à l'infirmière ou à toute autre personne-ressource du CLSC, qui intervient auprès de l'aîné maltraité ou intimidé [6].

Heures d'ouverture : elles peuvent varier selon les CLSC.



Dossier spécial

Bottin des ressources (suite)



Info-Social

Site Web : <http://ciusssmcq.ca/nous-joindre/info-sante-info-social-811/>

Téléphone : 811

Services offerts : Info-Social est un service de consultation téléphonique provincial. En composant le 811, un professionnel en intervention psychosociale peut, selon vos besoins, vous donner des conseils, répondre à vos questions et/ou vous référer vers une ressource appropriée, dans le réseau sociosanitaire ou communautaire de votre région. Si vous êtes en situation de crise, il se peut que le professionnel décide d'envoyer un intervenant à l'endroit où vous vous trouvez, pour que vous puissiez obtenir l'aide nécessaire immédiatement. Vous pouvez appeler à ce service pour vous-mêmes ou pour un proche [7].

Heures d'ouverture : 7 jours sur 7, 24 heures par jour.

Commissaire aux plaintes et à la qualité des services

Site Web : <http://ciusssmcq.ca/nous-joindre/plaintes/>

Courriel : commissaires.plaintes04@ssss.gouv.qc.ca

Téléphone : 1 888 693-3606 ou 819 370-2200, poste 3260

Services offerts : si la maltraitance ou l'intimidation est commise dans le cadre de services de santé ou de services sociaux, vous pouvez porter plainte auprès du commissaire de l'établissement dans lequel l'aîné reçoit des services.

Heures d'ouverture : vous pouvez laisser un message en tout temps

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Mauricie et Centre du Québec

Site Web : <http://www.caap-mcq.qc.ca/fr/accueil.asp>

Courriel : info@caap-mcq.qc.ca

Téléphone : 819 537-3911 ou sans frais au 1 877 767-2227.

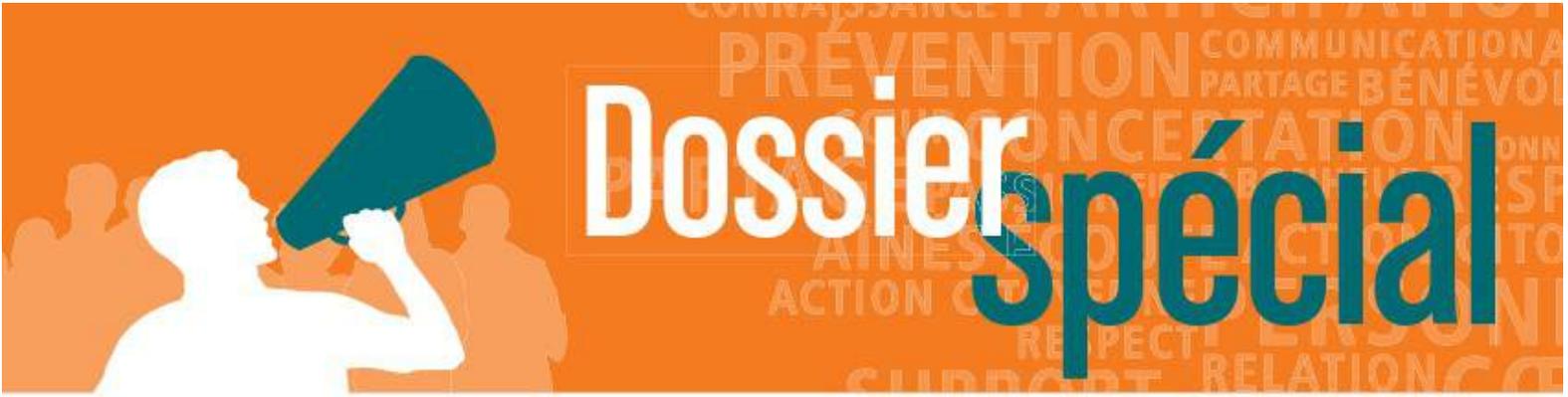
Services offerts : le CAAP peut vous accompagner et vous fournir une aide pour rédiger votre plainte et l'acheminer au commissaire aux plaintes et à la qualité des services [6].

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

Comité des usagers du CIUSSS MCQ

Site Web : <http://ciusssmcq.ca/a-propos-de-nous/comites-et-instances/comite-des-usagers-du-centre-integre/>. Sur ce site, vous trouverez les coordonnées du CU du CIUSSS MCQ, mais aussi celles des CU continués et des comités de résidents (CR) des différentes installations.

Courriel du CIUSSS MCQ : CUCI.usagers.ciusssmcq@ssss.gouv.qc.ca



Dossier spécial

Bottin de ressources (suite)



Services offerts : le CU peut aussi vous accompagner et vous fournir une aide pour rédiger votre plainte et l'acheminer au commissaire aux plaintes et à la qualité des services [6]. De plus, si vous subissez ou êtes témoins de maltraitance ou d'intimidation dans le réseau sociosanitaire, et que vous ne voulez pas porter plainte, mais que vous voulez quand même faire cesser la situation ou éviter qu'elle se reproduise, vous pouvez en parler au CU ou au CR de l'établissement. Une des fonctions dévolues à ces comités, par la Loi sur les services de santé et les services sociaux (LSSSS), est celle de défendre, de façon individuelle ou collective, les droits des usagers; cela leur permet de porter les insatisfactions des usagers ou de leurs proches aux autorités concernées et de faire « des pressions » pour faire changer les choses [3].

Heures d'ouverture : elles peuvent varier selon les comités. La majorité d'entre eux ont un service de répondeur.

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)

Site Web de l'AQDR nationale : <http://www.aqdr.org/>. Sur ce site, cliquez sur l'onglet *Sections*, pour obtenir les coordonnées de l'AQDR de votre région.

Courriel : info@aqdr.org.

Téléphone : 1 877 935-1551

Services offerts : l'AQDR est une association de défense des droits des aînés. Or, vous pouvez vous adresser à celle de votre région pour dénoncer une situation de maltraitance ou d'intimidation, peu importe où elle se produit (ex. à domicile, en résidence), et obtenir de l'aide.

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30, avec service de répondeur en tout temps.

Comité de milieu de vie (CMV) dans les résidences privées

Site Web : <http://comitedemilieudevie.org/>

Services offerts : si la maltraitance ou l'intimidation se produit dans une résidence privée pour aînés, vous pouvez en parler au CR ou au CMV. Les CMV sont une initiative de l'AQDR.

Centres d'action bénévole ou Carrefours d'entraide bénévole (CAB) et les travailleurs de milieu auprès des aînés

Site Web de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec : <http://www.fcabq.org/>. Sur ce site, cliquez sur l'onglet *Centre d'action bénévole*, pour obtenir les coordonnées du CAB de votre localité.

Téléphone : 1 800 715-7515



À mettre à votre agenda



Date	Activité
3 décembre	Journée internationale des personnes handicapées
5 décembre	Journée mondiale du bénévolat
6 décembre	Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes
25 décembre - 5 janvier	Nos bureaux sont fermés pour les vacances hivernales
25 décembre	Joyeuses fêtes !
Mois de janvier	Mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer
4 au 10 février	Semaine nationale de la prévention du suicide
4 février	Journée mondiale du cancer

Travailleur de milieu pour aînés (ITMAV)

MRC d'Arthabaska (cellulaire) : 819 960-6288

MRC de Drummond : 819 472-6101

MRC de Bécancour : 1 855 788-5533

MRC de L'Érable (cellulaire) : 819 291-3473

	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9
L1	1						3		
L2	4					9			6
L3			8	5					
L4			7			2			
L5	3				1				5
L6			6	8					9
L7		3				7	4		
L8		2				6		8	
L9	9								

Numéros sans frais destinés aux aînés

Toute urgence : **911**

Info-santé | Info-social : **811**

Ligne Aide Abus Aînés : **1 888 489-2287**

Ligne Info-aidant : **1 855 852-7784**

Autorité des marchés financiers : **1 877 525-0337**

FADOQ : **1 800 828-3344**

Carrefour d'information pour aînés /
Drummond : **819 472-6101** ou **819 474-6987**

Centre d'assistance et d'accompagnement aux
plaintes (CAAP) MCDQ : **1 877 767-2227**

Chambre des notaires : **1-800-NOTAIRE**

Sudoku | Niveau très difficile | Solution au verso



Merci à nos commanditaires

ensemble

Tout seul on va plus vite. Ensemble on va plus loin.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
CENTRE-DU-QUÉBEC

INFO-AIDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES
LAPPUI.ORG

**Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.**

Sudoku | Solution

	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9
L1	1	9	2	6	7	8	3	4	5
L2	4	5	3	1	2	9	8	7	6
L3	6	7	8	5	4	3	2	1	9
L4	5	4	7	9	6	2	1	3	8
L5	3	8	9	7	1	4	6	5	2
L6	2	1	6	8	3	5	7	9	4
L7	8	3	5	2	9	7	4	6	1
L8	7	2	1	4	5	6	9	8	3
L9	9	6	4	3	8	1	5	2	7

Résidence au SOLEIL LEVANT

Jean Brodeur
Directeur général

11000, chemin St-Laurent
Précieux-Sang (Ville de Bécancour)
(Québec) G9H 3E9

Téléphone : 819 294-1161
Cellulaire : 819 448-7160
Télécopieur : 819 294-1162
Courriel : soleil.levant@sogetel.net

AREQ

CSQ

Cœur et Centre-du-Québec (04 E)

LOUIS PLAMONDON
Député de Bécancour | Nicolet | Saurel

702, rue Mgr Panet
NICOLET, QC, J3T 1C6

Tél.: (819) 293-2041 | Fax: (819) 293-5522
1-866-693-2041

louis.plamondon@parl.gc.ca

www.louisplamondon.com LouisPlamondonBQ



CCEG

CENTRE COLLÉGIAL D'EXPERTISE EN GÉRONTOLOGIE

Cégep de Drummondville

Soutenez le Propageur

Vous souhaitez contribuer financièrement à la diffusion du Propageur, veuillez nous contacter... tout montant est grandement apprécié !

14135-A, boulevard Bécancour, Bécancour (Québec) G9H 2K8
tableainesregionale@cgocable.ca • Téléphone : 819 222-5355 • Télécopie : 819 222-8316

www.aines.centre-du-quebec.qc.ca