



Louise Labbé  
Présidente



Janik Ouimet  
Coordonnatrice

### Mot de la présidente et de la coordonnatrice

Nous voilà arrivés à la fin de notre année financière, mais également à la fin de notre entente spécifique 2008-2013. Nous serons bientôt à l'heure des bilans. Pour avoir déjà entamé l'exercice pour le comité de suivi de l'entente spécifique, nous sommes à même de constater tout le travail qui a été accompli par la Table régionale, mais également par les organismes et les bénévoles du milieu lors de la dernière année. Pour la prochaine

année financière, l'enjeu majeur sera le renouvellement de l'entente spécifique afin de continuer l'avancement des dossiers.

**À mettre à votre agenda!** Nous souhaitons déjà vous inviter à l'Assemblée générale annuelle.

Soyez des nôtres pour la rétrospective de l'année. Un moment pour se retrouver! Confirmez votre présence : 819-222-5355 ou à [tableainesregionale@cgocable.ca](mailto:tableainesregionale@cgocable.ca).



Dans ce numéro :	
Aîné impliqué	2
Nutrition	3
Portrait d'organisme	4
Bénévolat	5
Suicide	6-7
Articles divers	8-13
Suivi des dossiers	14-19
Nouvelles d'ailleurs	20
Dossier spécial : Nouvelles technologies	21-23

Toute l'équipe de la **Table régionale** vous souhaite...





## Rencontre avec un homme engagé dans sa communauté!



Réjean Drouin est un centricois bien impliqué au sein de sa communauté. Par sa **rigueur**, son **expérience** et sa **générosité de partage**, il siège sur plusieurs conseils d'administration, plusieurs comités et y apporte sa touche personnelle qui fait la différence au sein du groupe.

Premièrement, il siège au comité de coordination de la cellule Albatros. Le mandat principal de ce groupe est d'accompagner les personnes atteintes d'une maladie grave dans leur épreuve, et ce, dès l'annonce du diagnostic jusqu'au dernier stade de vie. Tout cela en assurant un support aux proches de la personne. D'ailleurs, il est membre du conseil d'administration de la Fédération du mouvement Albatros du Québec, et membre du comité exécutif de cette dernière. Une implication à plusieurs niveaux, pour une même cause!

Deuxièmement, il siège à la Table de concertation pour les personnes âgées de l'Érable. Les objectifs principaux de ce groupe concerté sont de favoriser le développement d'une vie socialement active pour l'ensemble des aînés de la MRC de l'Érable et identifier les problématiques et les besoins propres aux personnes âgées du territoire. Par son rôle de trésorier au sein du conseil exécutif, par sa **participation active** à l'organisation et à la réalisation de la journée internationale des personnes âgées, par son implication au sein du comité SOS Abus (prévention de la maltraitance) et par sa présence au conseil d'administration de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec, Réjean Drouin est un **bénévole dévoué** pour sa communauté.

Finalement, non seulement il est membre du conseil d'administration de la maison Marie-Pagé qui offre des soins palliatifs, mais il est analyste bénévole pour Centraide. Son rôle consiste à rencontrer les organismes selon leurs besoins et d'évaluer leur demande d'aide financière. Nous ne pouvons le nier, monsieur Drouin a à cœur le mieux-être de sa communauté et son implication mérite d'être soulignée... C'est avec plaisir que le Propageur vous présente cet homme d'action. Merci Réjean d'être parmi nous!

Catherine Bureau

**Bonne semaine de l'action bénévole! (du 21 au 27 avril 2013)** Si les aînés ne jouaient pas un rôle aussi important, il en coûterait beaucoup plus cher économiquement et socialement à la société. Merci pour votre dévouement... « **Partout, pour tous!** »



## Les protéines, un nutriment essentiel pour vieillir en santé



**Collaboration spéciale de Martine Croteau, Dt.p., Nutritionniste  
Direction de la santé publique de la Mauricie et du Centre-du Québec**

Une alimentation variée et riche en protéines aide au maintien de l'autonomie et à une bonne qualité de vie. Les protéines servent à constituer vos muscles, à renouveler chaque jour vos cheveux, vos ongles et votre peau, à vous donner de l'énergie, à réparer vos tissus après une blessure ou une intervention chirurgicale, de même qu'à défendre votre corps contre les maladies et les infections.

### **Quelle quantité de protéines doit-on consommer?**

Incapable de faire des réserves de protéines, votre corps a sans cesse besoin de s'en procurer dans l'alimentation. Il est donc important d'en consommer à chaque repas, y compris au déjeuner. Un repas devrait contenir un minimum de 15 g de protéines. Si vous avez peu d'appétit au repas, prenez des collations riches en protéines.

### **Où retrouve-t-on les protéines?**

Les protéines se retrouvent principalement dans les produits d'origine animale comme la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers (lait, yogourt, fromage). Les légumineuses (haricots rouges, lentilles, etc.), les noix, les arachides, les graines et le tofu sont de bonnes sources de protéines végétales.

Pour connaître des trucs pratiques, consultez le feuillet « Les protéines : des alliées pour vieillir en santé! », à l'adresse électronique suivante :

[www.opdq.org/depot-ftp/pdf/DepliantAines\\_2012.pdf](http://www.opdq.org/depot-ftp/pdf/DepliantAines_2012.pdf)



---

Références : DESGROSEILLIERS, Julie et coll. *Les protéines : des alliées pour vieillir en santé!*, [En ligne], 2012. [[www.opdq.org/depot-ftp/pdf/DepliantAines\\_2012.pdf](http://www.opdq.org/depot-ftp/pdf/DepliantAines_2012.pdf)] (Consulté le 20 février 2013).

EXTENSO. *Protéines*, [En ligne], mis à jour le 17 septembre 2012. [[www.extenso.org/article/proteines/](http://www.extenso.org/article/proteines/)].



## Présentation du comité régional d'économie sociale (CRES)



PÔLE  
D'ÉCONOMIE SOCIALE  
CENTRE-DU-QUÉBEC

Saviez-vous que le Centre-du-Québec compte à ce jour 225 entreprises d'économie sociale? Ces entreprises œuvrent à l'intérieur de domaines aussi diversifiés que : le commerce de détail, la santé, le tourisme, les services d'aide aux personnes et plusieurs autres. Le Marché Godefroy de Bécancour, les Paramédics d'urgence Bois-Francs, le Village Québécois d'Antan de Drummond, la radio communautaire Nicolet-Bécancour (CKBN-FM) et le magasin Coop de Plessisville ne représentent ici que quelques exemples d'entreprises à valeur ajoutée.

Mais quelle est la valeur ajoutée de ces entreprises? Tout d'abord, ce sont les valeurs humaines et collectives qui distinguent les entreprises d'économie sociale des autres. **Elles ont une mission de rentabilité sociale** et non purement économique. Contribuant à améliorer les conditions de vie de leurs membres et de leur collectivité, on les identifie comme étant des coopératives, des organismes sans buts lucratifs ou des mutuelles.

Les entreprises d'économie sociale sont gérées **de manière démocratique et l'individu est au centre de son fonctionnement**. La participation des individus et la responsabilité assumée par l'ensemble de ses membres assurent une saine gestion de ses avoirs comme de ses services. Somme toute, l'économie sociale nous propose une vision alternative de l'économie telle que nous la connaissons : socialement rentable, financièrement viable! **Enfin, ce modèle d'économie présente d'excellentes opportunités pour les travailleurs d'expérience désirant concilier travail et retraite.**

Pour en savoir plus, vous pouvez contacter madame Chantal Tardif au 450-783-6061 ou à l'adresse courriel : [cres@sogetel.net](mailto:cres@sogetel.net)

Martine Clément

Parce que « la sagesse de vie dont elles sont dépositaires est une grande richesse », notre ancien Pape a lancé : « **Qui fait une place aux anciens fait une place à la vie!** Il n'existe pas de véritable croissance humaine, ni d'éducation, sans un contact fécond avec les anciens, parce que leur existence est comme un livre ouvert dans lequel les jeunes générations peuvent trouver de précieuses indications sur le chemin de la vie. »

Parole du Pape Benoît XVI, 12 novembre 2012



## Le bénévolat chez les personnes de 55 ans et plus



Selon une recherche de l'Institut de la statistique du Québec, les bénévoles de 55 ans et plus sont proportionnellement moins représentés que les tranches d'âge plus jeunes, **mais ils consacrent davantage de temps à cette activité**. En moyenne, pour les personnes de 55 ans et plus, on comptabilise 179 heures de bénévolat par personne, comparativement à 130 heures pour les autres groupes d'âge. Globalement, c'est 107 millions d'heures de bénévolat qui ont été réalisées par 600 000 bénévoles de 55 ans et plus. Ce chiffre est conservateur puisqu'on ne comptabilise pas les actions bénévoles directes aux parents, amis, voisins, etc.

Pourquoi décide-t-on de faire du bénévolat? Pourquoi décide-t-on de ne pas en faire? Là est la question! Les raisons invoquées pour faire du bénévolat sont unanimes : le désir de contribuer à la communauté. Vient ensuite la volonté de mettre à profit l'expérience et le sentiment d'appartenance à une cause. Le bénévolat est aussi un moyen efficace de se reconstituer un réseau social et de rencontrer des gens lorsque l'on s'éloigne, volontairement ou non, du marché du travail. À l'inverse, les gens ne faisant pas de bénévolat font des dons en argent ou bien, ils considèrent qu'ils ont suffisamment donné à la communauté au cours de leur vie. Par contre, une statistique plus qu'intéressante mentionne qu'**une personne sur quatre ne pas fait pas d'action bénévole puisqu'elle n'a pas été invitée à le faire**. Cela constituerait un potentiel de 400 000 bénévoles additionnels. La prochaine fois que vous vous impliquerez, invitez un ami, on ne sait jamais!

Source : Le bénévolat chez les personnes de 55 ans et plus, Charles Fleury

Martine Clément



**Nouvel outil en lien avec le choix d'un milieu de vie** : Réalisé par la Table de concertation pour les personnes aînées de la MRC de Drummond, ce guide vous permet de réfléchir sur votre situation actuelle et d'effectuer les meilleurs choix pour un nouveau milieu de vie. Pour toutes questions sur l'utilisation de ce Guide ou sur les services disponibles dans la communauté, communiquez avec le Carrefour d'information pour les aînés.

819 472-6101 ou 819 474-6987  
ciadrummond@cgocable.ca

<http://aines.centre-du-quebec.qc.ca/wp-content/uploads/2010/04/TROUSSE2.pdf>



## Hommage à Ginette Leblanc



Ginette Leblanc, qui menait un grand combat pour le suicide assisté, est décédée le 2 février dernier à l'âge de 50 ans. Celle qui se battait depuis 2007 contre une grave maladie dégénérative, n'a pas vu son souhait de partir en douceur se réaliser et est malheureusement décédée dans de très grandes souffrances. Me René Duval, son avocat, n'a pas été tendre à l'endroit du gouvernement et dénonce sévèrement l'inaction de

celui-ci dans le débat du suicide assisté. « C'est une tache noire sur le dossier des droits de la personne au Canada » dit-il.

Elle n'aura pas eu l'occasion de faire changer la constitution canadienne pour légiférer le suicide assisté et voir les fruits de la commission parlementaire « Mourir dans la dignité ». Nous tenions à souligner le courage de cette dame qui faisait de son propre combat, un combat de société!

Janik Ouimet

### L'aide médicale à mourir : 10 ans d'expérience belge

L'euthanasie est à présent réglementée et légale dans les pays du Benelux, aux Pays-Bas (2002), en Belgique (2002) et au Luxembourg (2009). En effet, l'euthanasie est légale lorsqu'elle est demandée par un adulte informé souffrant d'une maladie irréversible. Elle est pratiquée par un médecin après avoir consulté au moins un collègue compétent et elle doit être rapportée à une Commission de Contrôle et d'Évaluation.

M. Jan L. Bernheim, oncologue et professeur émérite de médecine et d'éthique médicale en Belgique, affirme que les données historiques, législatives, réglementaires et épidémiologiques montrent comment les pratiques de fin de vie que l'on pouvait craindre n'ont pas eu lieu. Loin des dérapages annoncés, nous avons plutôt assisté à un meilleur contrôle des pratiques en matière de soins de fin de vie et à une grande synergie entre les soins palliatifs et l'aide médicale à mourir.

Source : [www.fss.ulaval.ca](http://www.fss.ulaval.ca)

Janik Ouimet



## Un taux de suicide en baisse, mais encore trop élevé dans notre région



Selon le rapport de l'Institut national de santé publique (INSPQ), le taux de suicide au Québec continue de baisser, et ce, tout âge confondu. C'est intéressant de constater que les efforts déployés par les différents partenaires, dont l'Association québécoise de prévention du suicide, ont un impact positif. Cependant, avec plus de 1000 suicides par année au Québec, il va de soi que la lutte n'est pas finie pour diminuer cette triste moyenne.



**Les régions de la Mauricie et du Centre-du-Québec sont particulièrement touchées par cette problématique. Nous avons le deuxième plus haut taux de suicide de la province après la région de Montréal.**

Rappelons ici quelques données de 2010 :

- ◆ Le suicide touche 3 fois plus les hommes que les femmes;
- ◆ Le taux de suicide des Québécois est le plus élevé à 50 ans, puis il ne cesse de baisser jusqu'à 80 ans;
- ◆ Dans la région de la Mauricie et du Centre-du-Québec, en 2005, 105 personnes se sont malheureusement enlevées la vie alors qu'en 2010, elles étaient 83 à le faire.

Parmi les initiatives déployées pour contrer ce fléau, le programme de prévention « Ensemble pour la vie », visant les policiers montréalais, a permis de réduire le taux de suicide de 80 % chez les policiers. Celui-ci s'étend en 4 volets et misent sur la solidarité entre les collègues. Les policiers ne vivent pas nécessairement moins de stress ou de détresse, mais **ils sont mieux soutenus**. Cela a été possible grâce à l'implication de tous! Un modèle à suivre...

Pour de plus amples renseignements : [www.apsam.com](http://www.apsam.com)

Sources :

[www.lapresse.ca/le-nouvelliste/actualites/201301/31/01-4616857-encore-trop-de-suicides-en-mauricie-centre-du-quebec.php](http://www.lapresse.ca/le-nouvelliste/actualites/201301/31/01-4616857-encore-trop-de-suicides-en-mauricie-centre-du-quebec.php)

[www.lapresse.ca/actualites/quebec-canada/sante/201301/30/01-4616552-le-quebec-na-plus-le-pire-taux-de-suicide-au-pays.php](http://www.lapresse.ca/actualites/quebec-canada/sante/201301/30/01-4616552-le-quebec-na-plus-le-pire-taux-de-suicide-au-pays.php)

Josée Arsenault



## L'âgisme : répandu et toléré au Canada! Selon le rapport de Revera...



Revera est l'un des plus importants fournisseurs de logements, de soins et de services aux aînés. Il compte plus de 250 établissements au Canada et dans certaines régions des États-Unis.

Dans un souci d'amélioration de la qualité de vie des aînés, Revera, en collaboration avec Léger Marketing, a réalisé un sondage auprès des canadiens de chacune des générations âgées d'au moins 18 ans. Le but de cette démarche était de mieux comprendre l'opinion des canadiens face au vieillissement. Même dans un contexte où la population est vieillissante, des études démontrent que l'âgisme est la forme de discrimination sociale la plus tolérée au Canada.

Voici quelques faits saillants de ce sondage :

- ◆ **6 canadiens sur 10** affirment avoir été traités injustement ou différemment en raison de leur âge.
- ◆ **8 canadiens sur 10** conviennent que les aînés de 75 ans et plus sont considérés comme étant moins importants et sont plus souvent ignorés que les générations plus jeunes.
- ◆ **89 % des canadiens** associent le fait de vieillir à des issues négatives comme la solitude et la perte d'autonomie.

Pour contrer ces idées préconçues envers ce groupe d'âge, Jeff Lozon, président et chef de direction de Revera, et la Fédération internationale du vieillissement (FIV) lanceront une initiative appelée « L'apport de l'âge ». Celle-ci vise à promouvoir une société ouverte d'esprit par rapport au vieillissement et à célébrer la jeunesse de cœur et d'esprit des personnes aînées. Pour en savoir davantage, visitez le [www.lapportdelage.com](http://www.lapportdelage.com).

Source : [http://www.aqg-quebec.org/docs/AgeismRelease-Final\\_FR\\_web.pdf](http://www.aqg-quebec.org/docs/AgeismRelease-Final_FR_web.pdf)

Josée Arsenault



## Une action pour contrer la discrimination basée sur l'âge



### Pour en finir avec les « vieux mots dits »

Il n'y a pas qu'au Centre-du-Québec qu'on s'est donné comme mission de démystifier et de sensibiliser les gens à l'âgisme. En effet, la Table de concertation Alliance troisième âge du Grand Plateau, en collaboration avec le CSSS Jeanne-Mance, lance une campagne de sensibilisation sur l'âgisme intitulée : Pour en finir avec les « vieux mots dits ». C'est pour enrayer des propos tels que « les vieux coûtent cher au gouvernement », « on devrait enlever le permis à ces vieux lamineux » et beaucoup d'autres préjugés véhiculés envers les aînés, que cette initiative locale tentera de sensibiliser en particulier les jeunes du Plateau à Montréal.

Une affiche et des dépliants feront bientôt leur apparition dans différents lieux publics, les organismes communautaires et les écoles de ce quartier.

Source : <http://www.leplateau.com/Actualites/Vos-nouvelles/2012-11-07/article-3115943/Pour-en-finir-avec-les-%26laquo-vieux-mots-dits-%26raquo/1>

Josée Arsenault

### Ingéniosité et talent d'une proche aidante

Céline Lapierre est proche aidante pour sa mère depuis plusieurs années. C'est d'ailleurs en s'occupant de cette dernière qu'elle a eu l'idée de commencer la confection de vêtements adaptés pour améliorer la vie des patients et du personnel soignant. Elle fabrique à la main des jaquettes d'hôpital qui ne laissent plus entrevoir le dos et le postérieur des patients, des pantoufles et des bas de nuit qui facilitent la circulation, des bavoirs qui s'ajustent au cou de la personne et plus encore. Nous tenions à souligner l'ingéniosité et le dévouement de cette dame. Bravo. Vous voulez des informations? 819-298-3207





## Gare aux gourous



Lorsque l'on souffre, que l'on dépérit, que l'on a tenté l'impossible via la médecine, chaque lueur d'espoir est la bienvenue. C'est souvent à ce moment que les pseudo-guérisseurs et les gourous frappent et tentent de vous vendre leurs techniques ou leurs produits miracles.

Les victimes et les dénonciateurs ont fait cette année un nombre record de plaintes au Collège des médecins du Québec. Ces plaintes ne sont qu'une infime partie du nombre réel de cas puisque bien des gens ne dénoncent pas par honte, par exemple. Malgré l'explosion du marché de la pseudo-guérison et le fait que des victimes sont mortes ou ont vu leur état s'aggraver, Québec ne finance pas les poursuites contre les gourous. La clémence des sanctions donne également beau jeu aux récidivistes et l'immense majorité des charlatans continue de s'enrichir en toute impunité. **Ne vous laissez pas bernier par quelque chose de trop beau.** Gardez l'œil ouvert pour votre entourage. Pour en savoir plus sur le sujet, *La Presse* a publié à l'automne dernier une vaste enquête sur le sujet : **Gourous inc. notre grande enquête.**

Janik Ouimet

### Ateliers au Centre de ressources pour homme de Drummond

Vous êtes âgés de plus de 60 ans? Inscrivez-vous au **groupe de discussion** au Centre de ressources pour hommes Drummond. Composé de 6 à 8 hommes, l'objectif est de briser l'isolement, reconnaître ses besoins et les exprimer. **Début : 2 avril 2013 à 14h**

Vous êtes âgés de plus de 18 ans? L'**atelier sur les blessures de l'enfance** sert à initier sur ses propres perceptions et influences subies durant l'enfance. Composé de 6 hommes, les sujets traitent de la vie de couple, la famille, les enfants, le travail et l'argent. **Début : 3 avril à 14h**

Pour plus d'informations, téléphonez au 819 477-0185 ou [www.ressourcespourhommes.com](http://www.ressourcespourhommes.com)



« La vieillesse est comparable à l'ascension d'une montagne. Plus vous montez, plus vous êtes fatigué et hors d'haleine, mais combien votre vision s'est élargie! »

- Ingmar Bergman



## Au volant de ma santé : êtes-vous un conducteur à risque?



Plusieurs exigences sont nécessaires afin d'exercer une conduite automobile sécuritaire. Il faut connaître les règles de sécurité routière, avoir un bon comportement et être en bonne santé (physique et mentale). Pour conduire, il faut, à titre d'exemples, avoir une bonne vision, exécuter des mouvements avec rapidité et avoir un bon jugement. **Le plus important, c'est d'être conscient de ses propres capacités et limites, et ce, à tout âge!**

En tant que conducteur, vivez-vous l'un ou l'autre de ces problèmes?

- Vous ne vous souvenez plus du parcours que vous empruntez régulièrement?
- Vous avez besoin d'un passager pour vous aider dans votre conduite?
- Vous êtes dans l'impossibilité de lire ou de comprendre les panneaux de signalisation?

**Adaptez vos habitudes de conduite** : Lorsque votre santé se détériore, il est possible de continuer à conduire, en adaptant toutefois certaines habitudes. Par exemple, circulez en dehors des heures de pointe, évitez de conduire la nuit, par mauvais temps ou lorsque vous prenez des médicaments affectant votre concentration ou occasionnant de la somnolence.

**Faites le point pour mieux prévenir** : Il se peut que dû à votre état de santé, et ce, malgré vos bonnes habitudes, vous soyez dans l'obligation d'arrêter de conduire. Posez-vous la question suivante : puis-je prendre le volant sans risque de causer un accident pouvant me blesser ou blesser les autres? Lorsqu'il n'est plus possible de répondre « oui », il faut trouver des pistes de solutions. Pour certains, le covoiturage avec des membres de la famille sera la clef. Pour ceux qui habitent les grandes villes, il y aura l'autobus, le taxi ou bien le transport adapté. Certains préféreront les services d'accompagnement offerts par des organismes, comme les Centres d'action bénévole. Peu importe la solution, n'hésitez pas à vous informer.

**Si vous avez 75 ans et plus** : La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) exige que vous vous soumettiez à un examen médical et optométrique lorsque vous atteignez l'âge de 75 ans. Un autre examen doit être fait à 80 ans et tous les deux ans par la suite. Pour ce faire, la SAAQ vous fait parvenir une lettre explicative avec les formulaires à faire à compléter. Dès lors, vous avez 90 jours pour remplir cette obligation.

Source : [http://www.saaq.gouv.qc.ca/publications/prevention/volant\\_sante.pdf](http://www.saaq.gouv.qc.ca/publications/prevention/volant_sante.pdf)

Catherine Bureau



## Voulez-vous m'épouser? Le remariage chez les divorcés (es) et les veufs (ves)



Avec un mariage sur deux qui se termine par un divorce, le remariage est loin de faire l'unanimité chez nos aînés. Ce sont davantage les hommes divorcés qui envisagent le plus souvent de se remarier. De ce groupe, la majorité passera à l'acte dans l'année suivant le divorce.

Les veufs, pour leur part, sont beaucoup moins portés à se remarier (7 %) et les veuves ne le font que dans un très faible pourcentage (3 %). Dans les deux cas, les hommes comme les femmes convoleront en justes noces, la plupart du temps, avec des conjoints plus jeunes qui sont également veufs ou divorcés. Un homme le fera avec une compagne ayant en moyenne 10 ans de moins que lui, tandis que les femmes préféreront un partenaire deux ans plus jeune. Quoi qu'il en soit, dans le contexte social dans lequel nous vivons, le remariage fait plutôt figure d'exception. La mode est davantage aux unions libres, et ce, chez tous les groupes d'âge confondus.

Source : Se remarier après un divorce ou le décès d'un conjoint, Martine St-Amour

Martine Clément

## Le ronron du chat, un « instrument » aux vertus thérapeutiques!

Jean-Yves Gauchet, vétérinaire à Toulouse en France, affirme que le ronronnement du chat agit sur le corps humain comme un médicament sans effet secondaire. Lorsque l'organisme lutte contre le stress, l'insomnie ou l'anxiété, le ronronnement émet des vibrations sonores bienfaisantes. « Le chat est comme un violoncelle dont la musique s'amplifie en fonction de la taille de sa cage thoracique, qui fait office de caisse de résonance. Le ronron vient du larynx et ses vibrations sont un signe d'apaisement », a déclaré monsieur Gauchet. Nous percevons ce son par le tympan, mais aussi par les corpuscules de Pacini (terminaisons nerveuses se trouvant au ras de la peau). Ces dernières permettent de percevoir de basses fréquences situées entre 20 et 50 hertz; des pensées positives et de bien-être sont alors transmises au cerveau. Non seulement ce ronron combat le stress, mais il contre aussi la solitude chez certaines personnes. Étant un éternel bébé qui adore se faire caresser, le chat comble un manque affectif pour ceux qui sont seuls.



Source : <http://www.lapresse.ca/vivre/animaux/201301/14/01-4611100-le-ronron-du-chat>

Catherine Bureau



## Des changements au Régime de rentes du Québec (RRQ) en 2013



Des modifications au RRQ sont entrées en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2013. En effet, le taux de cotisation au Régime passe donc de 10,05 % à 10,20 %.

Ajoutons qu'en 2013, les personnes qui choisissent de retarder le début de leur rente de retraite après 65 ans verront leur rente bonifiée de 0,7 % par mois, plutôt que de 0,5 %. Autre nouvelle mesure : les bénéficiaires de moins de 65 ans d'une rente de retraite qui deviennent invalides pourraient avoir droit à une prestation pour invalidité.

Notons qu'en 2014, des modifications seront apportées pour les personnes nées après le 1<sup>er</sup> janvier 1954 qui choisiront de demander leur rente avant 65 ans. Aussi, il ne sera plus nécessaire d'avoir cessé de travailler ou de réduire le temps de travail pour être admissible à sa rente dès 60 ans.

Tous les détails relatifs à ces nouvelles mesures sont expliqués dans une section spéciale du site de la RRQ au [www.rrq.gouv.qc.ca/modifications](http://www.rrq.gouv.qc.ca/modifications).

Janik Ouimet

### Régime public d'assurance médicaments – Rappel...



À compter du 14 janvier 2013, la personne assurée par le régime public d'assurance médicaments qui se présentera en pharmacie pourra obtenir un médicament générique correspondant au médicament d'origine. En général, la personne n'aura pas à déboursier de montant additionnel.

Cependant, les personnes assurées qui souhaiteraient obtenir le médicament d'origine, plutôt que le médicament générique correspondant, pourront le faire. Dans ces cas, la RAMQ remboursera uniquement le montant prévu pour le générique. Le patient aura donc à payer la différence entre les deux, comme c'est le cas à chaque fois que prend fin la règle de 15 ans pour un médicament, où l'exclusivité du brevet prend fin.

Pour plus d'information : <http://www.ramq.gouv.qc.ca>

Janik Ouimet



## Suivi des dossiers, prévention de la détresse psychologique



### Gare à votre gestion du stress



**Josée Arsenault**  
Agente de projets

Le stress est souvent associé au rythme de vie effréné, aux exigences grandissantes des milieux de travail et à la conciliation famille-emploi. Par ailleurs, l'adaptation au vieillissement comporte aussi sa part de stress. Selon Denise Dubé (1996), à travers le processus du vieillissement s'insère parfois des facteurs de stress comme la peur de vieillir, les pertes successives et de plus en plus fréquentes, la maladie, la sexualité, le fait de devoir se reloger et le sens à la vie.

Le stress est une réaction physiologique de notre organisme qui est tout à fait naturelle. Elle permet de mobiliser nos ressources face à une tâche à accomplir ou un danger à affronter. Cependant, un stress chronique peut devenir néfaste, particulièrement lorsqu'il est jumelé à des contextes familiaux, environnementaux, héréditaires ou personnels. Il peut engendrer des pathologies diverses: dermique (eczéma), cardiovasculaire (hypertension), cognitif (troubles de mémoire), pulmonaire (asthme), psychique (troubles anxieux), neurologique (maux de tête fréquents), immunologique (infections), gastro-intestinal (ulcères). Il faut donc travailler à la gestion de notre stress.

Sources : Humaniser la vieillesse, Denise Dubé (1996), Sainte-Foy: Éditions Multimonde. Vieillir Association canadienne pour la santé mentale, bureau national (1993). [www.douglas.qc.ca/info/stress](http://www.douglas.qc.ca/info/stress)

### Moyens pour mieux gérer le stress

- ◆ **Avoir un mode de vie actif et sein.** Tant au niveau de l'alimentation, du sommeil, que de l'exercice physique.
- ◆ **Avoir un animal de compagnie.** Certaines études démontrent qu'un animal de compagnie peut réduire la pression artérielle et le stress chez les aînés.
- ◆ **Faire du bénévolat.** Cela nous aide à donner un sens à sa vie, gagner de la confiance en soi et prendre du recul face à ses difficultés.
- ◆ **Utiliser la pensée positive.** Prendre conscience de ses réussites et de ses forces et accepter ce qu'on ne peut changer.



## Testez vos connaissances sur le stress



1. **Qu'est-ce que le stress?**
  - A. Un état provoqué par la pression du temps et des demandes qui excèdent nos ressources.
  - B. La réponse du corps à une situation stressante qui est accompagnée de sentiments et d'émotions que ces situations apportent.
2. **Quelles sont les 4 principales caractéristiques qui provoquent le stress?**
  - A. Nouveauté, peu de contrôle sur la situation, imprévisibilité, égo menacé.
  - B. Conflit, surcharge de travail, pression du temps, attentes des autres.
3. **Le stress est mauvais.**
  - A. Vrai
  - B. Faux
4. **Qui est le plus sensible au stress quotidiennement, les adultes ou les enfants et les aînés?**
  - A. Adultes
  - B. Enfants et aînés
5. **Les femmes sont plus à risque que les hommes de développer une dépression.**
  - A. Vrai
  - B. Faux
6. **Le stress peut causer des problèmes ou des maladies comme l'obésité, la schizophrénie, l'Alzheimer, la dépression, des problèmes d'attention, l'insomnie, etc.**
  - A. Vrai
  - B. Faux

### Réponses

1. B. Bien que la pression du temps et des ressources limitées contribuent à l'expérience de stress d'une personne, ces deux éléments ne définissent pas le stress, pas plus qu'ils ne le causent. Certaines personnes fonctionnent mieux lorsqu'elles sont sous pression, alors que d'autres craquent.
2. A
3. Vrai et Faux. Un certain niveau de stress est requis afin d'assurer le fonctionnement optimal des différents systèmes de notre corps. Les problèmes surviennent lorsqu'il y a trop de stress pendant de longues périodes de temps. Apprendre à maintenir un équilibre est la clé.
4. B. Des études ont démontré que, dès l'âge de 6 ans, les enfants issus de familles défavorisées ont des niveaux d'hormones de stress élevés comparativement aux autres enfants du même âge qui évoluent au sein de familles plus aisées. Aussi, d'autres recherches ont démontré que les personnes aînées sont particulièrement vulnérables aux effets du stress. Suivis pendant 4 ans, une étude a démontré que le niveau d'hormones et de stress augmentaient chaque année chez 30% des aînés.
5. Plusieurs études ont montré que les femmes sont deux fois plus à risque de développer une dépression que les hommes. Les scientifiques ne comprennent pas encore exactement la cause de cette différence. Les études ont également montré que les expériences de vie, plus particulièrement les événements reliés à l'enfance, jouent un grand rôle.
6. B. Le stress ne cause pas directement les problèmes et maladies mentionnés. Par contre, le stress et les hormones de stress affectent certainement le développement, la progression et/ou le résultat de ces maladies.

Inspiré de : <http://www.stresshumain.ca/le-stress/quiz/testez-vos-connaissances-sur-le-stress.html>



## Suivi des dossiers, prévention de la maltraitance



### La maltraitance des aînés en pratique familiale

**La maltraitance envers les aînés, c'est quoi?** Il y a maltraitance quand un geste singulier ou répétitif, ou une absence d'action appropriée, se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance et que cela cause du tort ou de la détresse à une personne aînée. Elle peut prendre de multiples formes et peut être initiée par un membre de la famille, un ami, un conseiller, une personne responsable des soins de la personne, etc.

**Qui pourrait l'identifier?** L'identification de la maltraitance envers les aînés repose d'abord sur les victimes elles-mêmes. Elle repose également sur les personnes de l'entourage sensibles aux mauvais traitements ou sur des professionnels tels qu'un employé d'institution financière, un policier, un avocat, un travailleur de soins à domicile, un psychologue, etc. Notons également que les médecins de famille sont bien placés pour voir les signes ou les symptômes révélateurs de maltraitance, puisqu'ils examinent et rencontrent leurs patients 4 à 5 fois durant l'année. Malgré ce fait, le taux de signalement des cas de maltraitance effectué par les médecins est le plus bas parmi tous les travailleurs de la santé et des services sociaux.

La maltraitance des aînés est **une cause importante de maladies et de mortalité** chez les 65 ans et plus. En effet, l'étude américaine effectuée par Mark S. Lachs entre 1982 à 1991 est alarmante. Sur une période de 3 ans, 40% des aînés qui étaient auto-négligents sont décédés, 53% des aînés ayant subi de la maltraitance sont également décédés, comparativement à 17% chez les aînés qui n'ont pas connu de maltraitance ou qui n'ont pas eu recours à des services de protection de la personne. Cette situation exige que les médecins de famille fassent davantage preuve de vigilance auprès de leurs patients. À cet égard, l'Elder Abuse Suspicion Index est un outil efficace et validé à l'intention des médecins de famille pour les aider à identifier tous les types de mauvais traitements envers les personnes aînées.

Face à une situation de maltraitance, il faut agir et référer auprès des services sociaux ou de la police. Ces professionnels sont formés pour évaluer la maltraitance et intervenir adéquatement selon la situation.

Source : <http://www.cfp.ca/content/58/12/e692.full.pdf>

Josée Arsenault



## Les nouvelles technologies : à utiliser avec précaution



La technologie donne accès à une multitude d'informations pratiques et facilite les transactions. Il faut cependant être à l'affût des dangers possibles, d'autant plus que les fraudes informatiques se sont diversifiées. Voici une courte description des principales formes de fraudes actuelles :

1. **L'hameçonnage** : On utilise l'identité d'une personne ou d'une organisation digne de confiance pour demander des renseignements personnels. Cette forme de fraude se fait couramment via courriels, sites Web frauduleux ou par le biais de forums de discussion.
2. **Fraude nigérienne** : On demande un montant d'argent en donnant un contexte fautif qui nécessite cette somme. Comme par exemple, une personne coincée dans un pays en guerre et qui a besoin d'argent pour s'échapper.
3. **Usurpation d'identité** : On prend l'identité d'une personne dans le but d'obtenir des informations personnelles de la part de son entourage ou de causer des dommages à sa réputation. Cette méthode s'est beaucoup répandue par la croissance des réseaux sociaux qui effectuent peu de vérification de l'identité réelle de la personne.
4. **Interception de courriels et de formulaires** : On profite d'une brèche (surtout lorsque les échanges ne sont pas sécurisés ou cryptés) dans l'échange d'information sur Internet pour intercepter des données confidentielles sans que la personne ne le remarque.

Josée Arsenault

**« [...] par la manière dont une société se comporte avec ses vieillards, elle dévoile sans équivoque la vérité, souvent soigneusement masquée, de ses principes et de ses fins. »**

*Simone de Beauvoir, La vieillesse, P. 140.*

Saviez-vous que la maltraitance de forme systémique découle généralement des soins et des services dans une institution ou une société? En voici quelques exemples :

- Privilégier l'horaire de travail du personnel, plutôt que les besoins et le rythme de vie de la personne aînée ;
- Embaucher du personnel non qualifié et offrir un soutien inadéquat au personnel en place ;
- Manquer de personnel sur certains quarts de travail ;
- Pratiquer de la contention sans raison thérapeutique.

*Tiré du livre « La maltraitance envers les aînés » de Marie Beaulieu et Johannine B.-Patenaude*



## Suivi des dossiers, mobilisation territoriale



**Catherine Bureau**  
Agente de concertation

Le comité de mobilisation territoriale a pour mission de **développer des outils pour faciliter le travail des Tables locales**. Formé d'un (e) représentant (e) des cinq Tables locales des personnes âgées et de deux représentants de la Table régionale, le comité a dernièrement créé son plan d'action pour la prochaine année. Au cours des prochains mois, les membres réaliseront un gabarit pour la rédaction de communiqués et la planification de conférences de presse, un répertoire des sources de subventions disponibles, un calendrier des dates importantes reliées aux aînés, un guide 101 sur la promotion d'événements et plus encore! Merci à Stéphanie Benoît, Pauline Poisson-Smith, Marcel Beaudoin et Clémence Comeau qui siègent sur ce comité.

Restez bien à l'affût et n'hésitez pas à consulter la boîte à outils qui se trouve sur le site de la Table régionale : <http://aines.centre-du-quebec.qc.ca/boite-a-outils>.

## Un nouveau départ pour Amélie Poulin!

L'équipe de la Table régionale souhaite souligner le départ d'Amélie Poulin au sein des Tables locales de Bécancour et Nicolet-Yamaska, ainsi qu'au conseil d'administration de la Table régionale. Avec plus de cinq ans de collaboration, elle a fait une différence pour les personnes âgées centricaises. Chef d'unité de courte durée gériatrique et du service ambulatoire gériatrique par intérim et agente de planification, programmation et recherche au CSSSBNY, Amélie est une grande leader d'influence positive. Par son charisme, sa motivation et sa détermination, elle a su gagner le cœur des gens. Merci pour ton soutien, ton implication, ta passion. Bonne chance dans tes nouveaux défis!



Bienvenue à Stéphane Bergeron, intervenant communautaire pour le CSSSBNY qui prendra la relève!



## Est-ce que l'âgisme serait une forme de discrimination acceptable?



**Martine Clément**  
Agente de projets

Parfois, quand il est question d'emploi, étiqueter les gens comme « trop jeunes » ou « trop vieux » peut être assez courant et même banal. Pour bien des personnes, il s'agit là d'une habitude qui ne suscite aucun questionnement. Pourtant, dans un contexte où de quatre à cinq générations sont susceptibles de se côtoyer, cette forme de discrimination ne devrait laisser personne indifférent.

Forte de cette conviction, j'ai commencé la visite des entreprises des MRC de Bécancour, Nicolet-Yamaska et de l'Érable afin de sensibiliser les employeurs et les employés au phénomène de l'âgisme. L'expérience est jusqu'à présent une belle réussite. L'accueil dans les entreprises est chaleureux et cordial. Les employeurs ont de l'intérêt pour ce sujet et sont ouverts aux outils qui leur sont proposés. La tournée se poursuivra dans les MRC d'Arthabaska et Drummond jusqu'à la fin avril.

Si vous êtes favorable à la cause ou si vous connaissez des gestionnaires d'entreprises qui aimeraient en apprendre davantage sur le sujet, il est possible pour eux de commander des outils au [www.agisme.info](http://www.agisme.info) ou en communiquant directement avec la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec. Rappelons que cette initiative relève d'un partenariat florissant avec l'Association québécoise de gérontologie (AQG).



Image : <http://www.castelm.be>

### La réforme des retraites en France

La France prépare cette réforme depuis déjà quelques années et il semble qu'elle prendra forme au cours de l'année 2013. Une chose est certaine, le statu quo n'est plus possible. Avec un déficit prévu des régimes de retraite de 18,8 milliards d'euros en 2017, des changements importants doivent être amorcés.

Le président François Hollande s'est engagé à tout remettre sur la table : l'âge légal du départ à la retraite (actuellement fixée à 62 ans pour être établie à 63 ans), le montant des pensions, la part de la richesse nationale qui doit être consacrée à la retraite, etc. Le printemps 2013 sera l'occasion d'une grande concertation entre patronat, syndicats et parlementaires pour assurer la pérennité financière des régimes de retraite.

Source : LaTribune.fr , le 12 et le 14 décembre 2012



## Nouvelles d'ailleurs



### Le tango : pour contrer la dépression et les troubles psychiatriques



En Argentine, certains hôpitaux ont décidé d'utiliser le Tango comme thérapie. Cette danse, où le rapport avec son partenaire de danse est essentiel, permet à des personnes qui souffrent d'isolement dû à des troubles de la santé mentale, de renouer avec le monde. Le Tango n'a pas la fonction de guérir à elle seule, cependant, durant leurs cours, les patients n'ont pas d'hallucinations et ils demeurent concentrés à effectuer la danse. Cet atelier n'est pas seulement utilisé dans des institutions psychiatriques, mais aussi dans des hôpitaux publics pour venir en aide aux personnes âgées en dépression. Cela leur permet de retrouver une vie sociale active et de

développer une certaine confiance en l'autre. Cette approche envers son partenaire de danse se fait tout naturellement puisqu'il est nécessaire. Le fait de serrer l'autre dans ses bras est l'essence même de cette danse argentine et facilite les contacts humains.

Source : [www.agevillage.com/actualite-9255-1-alzheimer-les-argentins-traitent-la-depression-et-les-troubles-psychiatriques-par-le-tanho.html](http://www.agevillage.com/actualite-9255-1-alzheimer-les-argentins-traitent-la-depression-et-les-troubles-psychiatriques-par-le-tanho.html)

Josée Arsenault

### Déportation des personnes âgées en perte d'autonomie

En Allemagne, vivre en maison de retraite est très dispendieux. On situe le coût mensuel entre 2 900 euros et 3 400 euros. Actuellement, 400 000 retraités allemands seraient dans l'impossibilité de payer une telle somme et ce chiffre ne cesse de croître avec les années. Comme solution à cette problématique, on cherche à délocaliser les maisons de retraites dans des pays à bas coûts. Au nombre des victimes de cette pratique on compte les personnes atteintes de maladies dégénératives. En effet, un transfert peut avoir de graves conséquences sur leur état de santé.



Source : [www.agevillage.com/actualite-9245-1-l-allemande-accusee-d-organiser-la-deportation-des-personnes-agees-en-perte-d-autonomie.html](http://www.agevillage.com/actualite-9245-1-l-allemande-accusee-d-organiser-la-deportation-des-personnes-agees-en-perte-d-autonomie.html)

Josée Arsenault

# Dossier spécial

## Les nouvelles technologies, un incontournable!



### Intelligent, vous avez dit un téléphone intelligent?

Eh oui! Les téléphones intelligents ne sont plus l'exclusivité des adolescents et des jeunes adultes. De plus en plus d'aînés apprécient la sécurité que leur apporte cette nouvelle technologie. C'est pour répondre à une demande sans cesse grandissante que le système d'exploitation *Androïde* a développé une application pour les téléphones mobiles destinée spécifiquement aux aînés, ainsi qu'aux personnes malvoyantes.

En téléchargeant l'application « Big Launcher » (9.99 \$), les utilisateurs de téléphones mobiles munis du système d'exploitation *Androïde* peuvent personnaliser leur écran d'accueil. Cette application permet de grossir les icônes et rend les caractères plus visibles. De plus, les concepteurs y ont inclus une icône SOS qui compose un numéro d'urgence que l'utilisateur a préalablement enregistré. On peut aussi choisir de faire parvenir un message texte comprenant les coordonnées GPS indiquant l'endroit d'où le message a été envoyé.



Cette nouvelle application démontre bien le souci des professionnels de mieux s'adapter aux aînés. La technologie numérique veut devenir un incontournable dans l'amélioration de la qualité de vie des aînés.

Sources : <http://biglauncher.com/?lang=fr>, <http://blog-maison-de-retraite.retraiteplus.fr/4776-des-smartphones-pour-personnes-agees>

Martine Clément

### Mars, mois de prévention de la fraude...

Caractéristiques d'un mot de passe sécuritaire:

- ♦ Il contient au moins huit caractères.
- ♦ Il comporte une combinaison de lettres majuscules et minuscules et au moins un chiffre.
- ♦ Vous pouvez aussi remplacer certaines lettres par des chiffres. **V0U5 C0M9R3N3Z?**
- ♦ Essayez une combinaison du nom de votre animal domestique, de la rue où vous avez grandi, etc. Bref, une combinaison qui vous sera unique et personnelle!

Pour plus d'information, visitez le : <http://howsecureismypassword.net/>.

# Dossier spécial

## Faire des recherches sur Internet aide à garder le cerveau en santé!



L'activité physique pratiquée quotidiennement est sans contredit la meilleure façon de contrer les effets du vieillissement sur le cerveau. Si l'on ajoute à cela des activités comme la navigation sur le web, les mots croisés et les jeux de type *sudoku*, les aînés pourraient encore améliorer significativement leurs capacités cognitives et ainsi maintenir une bonne santé de leur cerveau, et ce, pour très longtemps.

En effet, des chercheurs de l'Université de Californie ont réussi à démontrer que naviguer sur le web stimule davantage les neurones que la lecture. Ils ont observé que les zones associées à la prise de décisions et aux raisonnements complexes sont fortement stimulées lors d'une activité de recherche sur Internet. Surfer sur le web permettrait donc d'améliorer le fonctionnement du cerveau en retardant le ralentissement de l'activité cérébrale associée au vieillissement.

À vos marques. Prêt? Naviguez!

Sources :

<https://canadasafetycouncil.org/fr/prevention-au-canada-en-ligne/article/des-aines-naviguant-sur-internet>

<http://eukilibre.com/wp-content/uploads/2012/11/Le-sport-serait-meilleur-pour-le-cerveau-des-senio.pdf>

Martine Clément

### Lexique de la sécurité sur Internet

**Logiciel / Application** : Ensemble de programmes qui permet à un ordinateur d'assurer une tâche ou une fonction en particulier.

**Antivirus** : Logiciels conçus pour identifier, neutraliser et éliminer des logiciels malveillants.

**Cybercriminels** : Personnes qui utilisent l'espace virtuel afin de perpétrer un crime.

**HTTPS** : Protocole de transfert hypertexte sécurisé. Le « S » garantit en théorie la confidentialité et l'intégrité des données envoyées par l'utilisateur.

**Navigateur Web / Fureteur** : Logiciel conçu pour naviguer sur Internet (Internet Explorer, Google Chrome, Safari, Firefox, etc.)

**Logiciel malveillant** : Programme développé dans le but de nuire à un système informatique.

# Dossier spécial

## Les Télésoins, une avenue à explorer



Qu'est-ce que les Télésoins ? Je me suis aussi posée la question! **Les Télésoins permettent un suivi systématique des patients souffrant de maladies chroniques.** Par le biais d'un écran tactile (branché au téléphone) ou d'un ordinateur, le logiciel pose des questions sur la santé des patients, qui eux répondent dans le confort de leur chez-soi. À tout moment, une infirmière ou un

infirmier observe les résultats. Si le patient a des questions, il peut communiquer avec le professionnel désigné, ce qui donne un accès direct plutôt rare dans notre système de santé.

### **Un système efficace ayant un taux de 90% de satisfaction des usagers**

La recherche réalisée par Guy Paré du HEC Montréal démontre que l'application est bénéfique tant au niveau de la qualité de vie des patients qui apprennent à mieux gérer leur maladie, qu'au niveau des coûts pour le système de santé. En effet, l'utilisation de cette technologie permettrait une économie de 36%, soit 1368\$ par an.

Le Centre de santé et de services sociaux de la Pointe-de-l'Île (CSSSPÎ), situé à Montréal Est, veut exporter son savoir. En effet, la directrice des services aux personnes âgées en perte d'autonomie et déficience physique du CSSSPÎ, Mathilda Abi-Antoun, s'est rendue à Genève pour présenter les télésoins auprès de représentants d'Europe, du Moyen-Orient et d'Afrique.

Source : <http://www.avenirdelest.com/Actualit%C3%A9s/Vos%20nouvelles/2012-09-17/article-3077094>

Catherine Bureau

### **La Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec se met à l'heure des réseaux sociaux!**

À l'ère des nouvelles technologies, la participation active sur le réseau social **Facebook** permettra à la Table régionale d'informer, de sensibiliser, de promouvoir ses activités, d'effectuer un suivi sur des sujets d'actualité et même de prendre le pouls des aînés. Voilà une méthode efficace d'être un relayeur d'information sur les sujets qui touchent les aînés, et ce, au bénéfice de la population centricoise.



Pour nous suivre : Table régionale de concertation des personnes âgées du CDQ



## Mission de la Table régionale de concertation des personnes âgées du CDQ



Améliorer et protéger les conditions, la qualité et le niveau de vie des personnes âgées du Centre-du-Québec. Ses orientations sont de faire connaître la réalité, les besoins et les compétences des personnes âgées. Toutes les actions menées par la Table régionale sont essentiellement axées sur des valeurs fondamentales comme le respect et la reconnaissance.



### Numéros sans frais destinés aux aînés



- ♦ Toute urgence : **911**
- ♦ Santé, Info santé : **811** -En cas de problème non urgent et pour toute question relative à votre santé (service bilingue, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7).
- ♦ Maltraitance, Ligne aide abus des aînés : **1-888-489-2287** -Service d'écoute, de soutien et d'information (service bilingue de 8h à 20h, 7 jours sur 7). <http://www.aideabusaines.ca>
- ♦ Fraude, Autorité des marchés financiers : **1-887-525-0337** -Service bilingue de 8h30 à 17h, du lundi au vendredi. <http://www.lautorite.qc.ca/fr>
- ♦ Droit, FADOQ : **1-800-828-3344** -<http://www.fadoq.ca>
- ♦ Pour Drummondville, Carrefour d'information pour aînés : **819-474-6987**

### Pour nous joindre...

**Janik Ouimet, coordonnatrice**, [tableainesregionale@cgocable.ca](mailto:tableainesregionale@cgocable.ca)  
**Catherine Bureau, agente de concertation**, [concertationaines@cgocable.ca](mailto:concertationaines@cgocable.ca)  
**Josée Arsenault, agente de développement**, [developpementaines@cgocable.ca](mailto:developpementaines@cgocable.ca)  
**Martine Clément, agente de projets**, [chantiersaines@cgocable.ca](mailto:chantiersaines@cgocable.ca)

**Téléphone** : 819-222-5355  
**Télécopie** : 819-222-8316  
14135-A, boul. Bécancour,  
Bécancour (Québec)



Si vous souhaitez recevoir par courriel le bulletin *Le Propageur*, veuillez en faire la demande à : [concertationaines@cgocable.ca](mailto:concertationaines@cgocable.ca).