

le Propageur

PRÉVENTION COMMUNICATION
PARTAGE BÉNÉVOLE
CŒUR CONCERTATION
PASSION FIERTÉ BONHEUR RESPECT

Édition du mois de juin 2013



Dans ce numéro :

P.2	Coup de cœur de la Table
P.3	Nutrition
P.4	Dettes des aînés
P.5	Programme PAIR
P.6	Regénération
P.7	Assurance autonomie
P.8	Guide / RMEPPA
P.9	Projet de loi 34
P.10	Services du CLE de BNY
P.11	Parkinson / Slow Medoc
P.12	Sécurité de vieillesse
P.13	Rapport D'Amours
P.14	Suivis des dossiers
P.15	
P.16	
P.17	
P.18	Nouvelles d'ailleurs
P.19	
P.20	
P.21	
P.22	Dossier spécial : logement
P.23	
P.24	Conclusion

Bonne lecture!



Mot de la coordonnatrice

Voilà maintenant tout près d'un an que je suis à la Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec! À aucun moment au cours de cette année, je n'ai regretté mon choix de faire le grand saut dans cette nouvelle aventure.

En processus d'apprentissage constant, j'ai découvert un monde, des regroupements, des partenaires et surtout des personnes aînées passionnées et passionnantes qui m'ont alimentée tout au long de cette belle année. Travailler à l'amélioration des conditions de vie des aînés fait maintenant partie de mon quotidien.

Janik Ouimet



Mot de la présidente

Le 24 mai dernier avait lieu l'assemblée générale annuelle (AGA) de la Table régionale. L'AGA est un moment privilégié pour faire le bilan de l'année qui vient de passer et mieux se tourner vers l'avenir.

Nous sommes très heureux de constater l'intérêt des membres et des partenaires pour la Table régionale. Merci à tous ceux et celles qui ont participé à cette AGA. Merci à M. Claude Quintin, président de la Conférence des Tables, pour son discours et son travail.

Beaucoup de travail a été accompli par l'équipe de la Table régionale et ses partenaires. Il reste néanmoins beaucoup de dossiers à avancer, ainsi que de la sensibilisation à faire. L'été nous permettra de prendre du recul et d'établir nos stratégies d'action pour l'année à venir.

Louise Labbé

Dimanche, 16 juin

À tous les « papas centricois »...





Coup de cœur de la Table régionale : Yolande Morissette



En plus d'être une grand-maman dévouée, Yolande est très active au niveau municipal et régional. Elle s'implique dans les conseils d'établissements, donne de la formation à l'AFEAS et siège sur le conseil d'administration du CLSC Nicolet-Yamaska. En 2001, Yolande prend sa retraite du monde de l'enseignement et se « refait » une carrière de bénévole.

Depuis 2001, elle multiplie ses engagements : elle siège à la Table de concertation des personnes âgées de Nicolet-Yamaska, est déléguée au conseil exécutif et au conseil d'administration de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec, est membre du conseil exécutif du conseil de section de l'AREQ-04C, est analyste bénévole pour Centraide Centre-du-Québec et est conseillère municipale à St-Léonard-d'Aston en tant que responsable du secteur *Loisirs et culture* où elle a été sollicitée pour la construction de la nouvelle bibliothèque. En plus de toutes ses implications, elle travaille bénévolement une journée et demie par semaine à la fabrique de sa municipalité.

Yolande affirme « qu'en étant bénévole on reste actif, on est des agents de changement, on pose des gestes et des actions concrètes ». S'il n'existait pas de Yolande dans nos milieux ruraux, plusieurs initiatives et projets ne verraient jamais le jour et c'est pourquoi à son tour, elle mérite toute notre admiration.



Le 20 avril dernier, une vingtaine d'aînés de la région ont reçu des mains de l'honorable Pierre Duchesne, la **médaille du Lieutenant-gouverneur**. La Table régionale, présente à l'événement, félicite tous les récipiendaires. De façon plus particulière, soulignons la présence de quatre personnes reconnues pour leur implication au sein des Tables locales des personnes âgées du Centre-du-Québec, **Yolande Morissette** et **Jean-Yves Thiboutot** (Nicolet-Yamaska), **Micheline St-Arneault** (Arthabaska) et **Réjean Drouin** (Érable).



Les suppléments de vitamines et minéraux



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

Les suppléments de vitamines et minéraux ne sont pas une nécessité si vous êtes en santé et que vous mangez sainement. De plus, pris en trop grande quantité, les vitamines et les minéraux peuvent nuire à la santé en causant une intoxication.

Consultez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour connaître le nombre de portions des quatre groupes alimentaires dont vous avez besoin chaque jour pour combler vos besoins: www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire. Toutefois, il est recommandé aux personnes de **plus de 50 ans** de prendre chaque jour un **supplément de vitamine D** (10 µg ou 400 UI) en plus de suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien.

La prise de suppléments n'est pas un substitut à une saine alimentation. Les aliments contiennent beaucoup plus que des vitamines et minéraux. Ainsi, les suppléments de vitamines et minéraux n'ont donc pas nécessairement les mêmes effets que les aliments qui en contiennent. Plusieurs se tournent vers ces suppléments pensant avoir plus d'énergie. Toutefois, les vitamines et minéraux ne fournissent pas d'énergie. **Rien ne vaut la combinaison d'éléments nutritifs et le plaisir d'une alimentation équilibrée et variée au quotidien!**

Sources: Les particularités des 50 ans et plus, [En ligne : <http://www.extenso.org/article/les-particularites-des-50-ans-et-plus/>]. Santé Canada, 2007. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, [En ligne : www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire].

Les mises en candidature pour le **Prix hommage aînées 2013** sont ouvertes! Vous avez jusqu'au **28 juin 2013** pour inscrire une personne aînée qui, selon vous, mérite cet hommage. Selon les principaux critères à respecter, la personne doit :



- Résider au Québec ;
- Être une personne aînée (65 ans et plus) ;
- Viser l'amélioration des conditions de vie des aînés par ses actions bénévoles ;
- Ne pas siéger au sein du conseil exécutif de la Table régionale.

Formulaire d'inscription : <http://aines.centre-du-quebec.qc.ca/>



L'âge d'or dans le rouge



Résumé de l'Article de Stéphanie Grammond, La Presse, 25 février 2013

Article complet : <http://affaires.lapresse.ca/opinions/chroniques/stephanie-grammond/201302/25/>

Près de 60 % des retraités ont des dettes, a révélé un sondage de la Banque CIBC. Pire : les dettes des personnes âgées ont augmenté de 15 % au Canada et **de 39 % au Québec** l'an dernier, selon une étude de la Banque TD. La dette cumulée sert à payer des dépenses de consommation, autant des biens essentiels que discrétionnaires.

La hausse des dettes des aînés surprend par son ampleur. Évidemment, les dettes des personnes âgées (35 000\$ en moyenne) demeurent bien plus faibles que celles des plus jeunes (105 000\$ chez les 25-44 ans). Reste que le portrait est inquiétant.

Comme tout le monde, les habitudes ont changé. Le crédit fait partie de la vie et certains l'utilisent mal. Certains aînés ont également du mal à ajuster leur train de vie quand leurs revenus baissent, à la retraite ou après le décès de leur conjoint. Il faut dire qu'il y a une dichotomie entre les rêves et la réalité. Les retraités se font dire qu'ils s'en tireront avec 70 % de leur ancien salaire, car ils n'auront plus à payer les cotisations syndicales, épargne-retraite, etc. Mais, on peut se retrouver à dépenser autant quand on est très actif à la retraite.

Enfin, la conjoncture n'a pas aidé les retraités. Leurs revenus de placement ont fondu à cause des déboires de la Bourse et de la chute des taux d'intérêt. Le coût de la vie pour sa part a continué d'augmenter. Résultat : les retraités sont coincés. En 1993, à peine 2,8 % des Québécois âgés de 65 ans et plus vivaient sous le seuil de faibles revenus. Aujourd'hui, c'est 10% selon l'Institut de la statistique du Québec. Les retraités deviennent de plus en plus vulnérables sur le plan financier.

Depuis cinq ans, les faillites ont explosé de plus de 50 % chez les personnes âgées, alors qu'elles sont en baisse chez les gens de moins de 50 ans et la situation risque d'empirer. Sans régime de retraite et sans épargne suffisante, la moitié des travailleurs qui sont nés depuis la fin des années 60 vont avoir des problèmes à la retraite. Préparons-nous...

Janik Ouimet



Programme PAIR, une présence rassurante!



Ayant sauvé 70 vies au cours de l'année 2011, le programme PAIR est un **service d'appels automatisés gratuit** qui rejoint les personnes âgées de façon quotidienne afin de s'assurer de leur bon état de santé. Les abonnés reçoivent les appels à des heures prédéterminées une ou plusieurs fois par jour. C'est un service rassurant qui offre aux personnes âgées de **conserver leur autonomie** et de **garantir leur sécurité**. De plus, famille et amis bénéficient d'une tranquillité d'esprit. Si toutefois l'abonné ne répond pas, une alerte est lancée et le processus de vérification s'enclenche.

Qui peut en faire partie? Toutes personnes vieillissantes ou en perte d'autonomie sont éligibles à ce service. En 2011, au Québec, le programme comptait plus de 3000 abonnés!

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, veuillez contacter ces ressources:

Arthabaska : Service offert 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Téléphonnez ou bien rendez-vous sur place pour remplir les formulaires.

- 819-758-7281, CLSC Suzor-Côté

Bécancour et Nicolet-Yamaska : Le service sera mis en place sous peu. N'hésitez pas à contacter la personne responsable dès maintenant!

- Catherine Deshaies, 819-288-5533, Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour

Drummond : Une alternative vous est proposée! Les bénévoles formés de Télé-bonjour du Centre d'action bénévole Drummond se feront un plaisir de vous contacter entre 8h00 et 8h30, selon l'heure convenue.

- 819-472-6101, Centre d'action bénévole Drummond

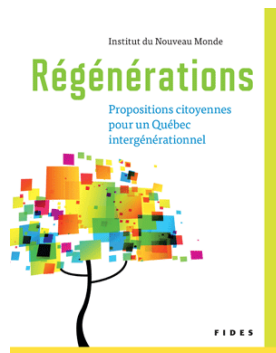
Érable : Service offert 7 jours sur 7, 24 heures sur 24.

- 819-362-6898, Centre d'action bénévole de l'Érable

Catherine Bureau



Regénération



Dernièrement, j'ai fait la lecture du livre *Regénération : Propositions citoyennes pour un Québec intergénérationnel*, publié par l'Institut du Nouveau Monde. J'ai trouvé ce livre intéressant et je me permets de reprendre ici quelques propos.

Tout d'abord, Fernand Dansereau nous amène dans l'univers de Florida Scott-Maxwell, dans son livre *The Measure of My Days*. Cette dame nous explique qu'entrant dans la vieillesse dès la fin de la cinquantaine, elle a vu le pouvoir commencer à lui échapper de plus en plus radicalement à mesure que les années s'additionnaient. Pouvoir social, pouvoir politique, pouvoir professionnel, pouvoir sur son propre corps quand l'âge épuise les forces et que survient la maladie.

Or le plus étonnant raconte-t-elle, c'est qu'à mesure que le pouvoir lui échappe, sa conscience s'élargit. L'exercice du pouvoir requiert que nous installions des barrières dans le réel et ces frontières emprisonnent inévitablement notre esprit. Le premier appel d'une conscience qui s'élargit, c'est celui de la liberté. La liberté de penser et d'être. Quand l'âge nous libère des exigences quotidiennes de la famille, de gagner de l'argent, d'établir un renom professionnel, nous nous retrouvons soudain devant la possibilité d'être nous-mêmes...

Quelle belle réflexion à partager avec ceux qui ont peur de vieillir!

J'ai également retenu cette phrase de Pascale Navaro : « La communication entre les générations est une rencontre avec l'histoire pour les plus jeunes et avec le futur, pour les plus vieux. » Les jeunes vous demandent de les aider à se souvenir, à apprendre en comblant leur ignorance, à grandir, à se développer, s'épanouir, à se responsabiliser à la fois comme individus, mais également comme collectivité. Ils vous demandent également de leur léguer vos valeurs. Vous ne le savez peut-être pas, mais les jeunes ont beaucoup d'attentes envers vous... *Regénération*, une belle découverte pour moi...

Janik Ouimet



L'assurance autonomie : Livre blanc du ministre Réjean Hébert



Le Livre Blanc énonce tout haut ce que souhaite la grande majorité de la population québécoise, c'est-à-dire avoir la possibilité de vieillir chez soi en ayant accès à des soins de qualité dans le confort de notre domicile. En résumé, cette initiative propose dans un premier temps une évaluation personnalisée des besoins. Par la suite, l'assurance servirait à couvrir les services professionnels de base (soins infirmiers, services psychosociaux, de nutrition, de réadaptation), ainsi que les services d'aide et d'assistance de longue durée (assistance aux activités de la vie quotidienne et aide aux activités courantes de la vie domestique).

Cette solution nous est présentée comme étant incontournable. En effet, la courbe démographique est constante et le vieillissement de la population s'accélère de manière inévitable. Sans la création d'une telle assurance, les coûts de santé seraient insoutenables pour les générations suivant les baby-boomers.

La cause est noble et il faut saluer l'effort du ministre en ce sens. Il ne faut toutefois pas passer sous silence les réserves qui ont été soulevées par plusieurs associations concernées par le bien-être des aînés.

Le financement de cette nouvelle assurance est au cœur des préoccupations. Est-ce que cette mesure ouvre la porte à la privatisation des services? Est-ce que sa réalisation est conditionnelle à de meilleures conditions pour les travailleuses qui offriront les services d'aide à domicile? Cela donnera-t-il vraiment davantage de reconnaissance et de répit aux proches aidants? Est-ce qu'on doit oublier le manque de places en CHSLD? Ce sont autant de questions auxquelles le ministre devra répondre lorsque s'amorcera la consultation parlementaire prévue à l'automne prochain.

La Conférence des tables préparera un mémoire auxquelles les Tables régionales sont invitées à participer. C'est certainement un dossier à suivre... Pour plus d'informations, visitez le site web de la Table!

Martine Clément



Guide « Programmes et services pour les aînés »



Combien coûtent les services de maintien à domicile dispensé par les CLSC? Qu'est-ce que l'allocation-logement? Avez-vous droit au Supplément à la rente de retraite? Quels sont vos droits en tant que grands-parents? C'est avec l'objectif de répondre à des besoins exprimés par les aînés que le gouvernement du Québec a édité le guide « Programmes et services pour les aînés ». Une mine d'informations regroupées dans un seul document. Pour vous le procurer :

<http://www4.gouv.qc.ca/FR/portail/citoyens/evenements/aines/pages/accueil.aspx>

Ou en appelant Services Québec au 1-877-644-4545 (faire le 1 et ensuite le 4).

Regroupement pour le mieux-être des personnes en perte d'autonomie : une concertation à grande échelle

Une bonne nouvelle pour la province! Cinq organisations se sont mobilisées afin de créer le **Regroupement pour le mieux-être des personnes en perte d'autonomie (RMEPPA)** : la Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec (FIQ), le Réseau FADOQ, l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP), le Regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé (RIIRS) et l'Association de personnes retraitées de la Fédération autonome de l'enseignement (APRFAE). **C'est ainsi que plus de 350 000 personnes travailleront à l'amélioration de la qualité de vie des personnes en perte d'autonomie.**

Leur but est de réclamer les soins et les services qui permettront aux personnes en perte d'autonomie de vivre dignement. Des actions concrètes seront mise en œuvre:

- Dénoncer les situations qui briment le bien-être des personnes en perte d'autonomie et qui touchent plus particulièrement les personnes aînées, dont une majorité de femmes;
- Dénoncer les orientations du gouvernement qui compromettent la qualité des soins et des services offerts;
- Réclamer une amélioration du financement public des ressources d'hébergement et des services sociaux et de santé.

<http://aqrp.qc.ca/nouvelles/regroupement-pour-le-mieux-etre-des-personnes-en-perte-d-autonomie-une-action-concertee-visant-un-financement-adequat-pour-des-services-publics-de-qua-379>

Catherine Bureau



Loi sur l'occupation et la vitalité des territoires – Loi 34



Position de la conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec – Extrait du mémoire.

Nous affirmons que le vieillissement de la population au Québec, dans toute sa diversité, est un levier pour le développement collectif.

La reconnaissance des bénévoles aînés, des proches-aidants et de leur participation à la vie économique et sociale est impérative. La société québécoise n'a pas les moyens de se priver des immenses ressources humaines que représentent les personnes aînées. De plus, celles-ci contribuent à la transmission des connaissances et du patrimoine et font profiter la société de leurs expériences et de leur disponibilité.

Favoriser le maintien en région des aînés n'assure pas seulement le mieux-être de ceux-ci, mais assure aussi l'occupation et la vitalité des territoires.

Nous réclamons une réelle politique des âges qui favorisera le dialogue et la solidarité entre les générations, que ce soit en famille, à l'école, au travail, dans les loisirs ou les milieux de vie, et qui permettra d'appivoiser le vieillissement, pour le bien commun.

Janik Ouimet

La Sûreté du Québec MRC de Bécancour organise un **Tournoi de golf** le **vendredi 14 juin 2013** au **Club de golf de Gentilly**. Les bénéfices de la journée seront répartis à parts égales entre la Table de concertation des personnes aînées de la MRC de Bécancour et le Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour. Le tournoi sera suivi d'un souper. **Venez vous amuser tout en encourageant les organismes de la région!** Voici les tarifs:



75 \$Golf (voiturette incluse) + Souper
50 \$Golf (voiturette incluse) seulement
25 \$Souper seulement

Pour inscription ou information, communiquez avec l'agent Steve Pearce ou Sylvie Gélinas-Lamy au 819-298-2211.



Travailleurs expérimentés des MRC de Bécancour ou Nicolet-Yamaska...



Le Centre local d'emploi vous attend!

Les chercheurs d'emploi des MRC de L'Érable et d'Arthabaska peuvent compter sur l'organisme *Accès Travail*. À Drummondville, les travailleurs expérimentés peuvent s'adresser à la *Coalition des 45 ans et plus pour l'emploi*. Lorsque l'on se cherche un emploi et que l'on habite dans les MRC de Bécancour ou de Nicolet-Yamaska, **vers quelle ressource se tourne-t-on si on a plus de 35 ans?** C'est la question que nous avons posée à Joanne Paquin, directrice du Centre local d'emploi de Nicolet-Bécancour (CLE).

« La réponse est très facile. **Le CLE répond à tout le monde, sans exception.** Chaque chercheur d'emploi qui manifeste un besoin d'accompagnement dans sa recherche peut se présenter au point de service du Centre local d'emploi situé dans le secteur St-Grégoire de la ville de Bécancour (1300, boul. de Port-Royal, à la tête du pont Laviolette). Il est même possible de prendre rendez-vous pour une entrevue d'évaluation de vos besoins par le biais de nos visioguichets situés à Nicolet et à Gentilly. Ceux qui le souhaitent peuvent ainsi bénéficier d'une évaluation personnalisée de leurs besoins », précise madame Paquin.

Les services offerts par le CLE passent par des **rencontres individualisées** dans lesquelles un **bilan professionnel** est fait. Par la suite, si cela est nécessaire, un agent d'aide vous offrira son soutien pour votre C.V., votre lettre de présentation et votre inscription sur le Placement en ligne d'Emploi-Québec. Ce dernier pourra également vous offrir un soutien en orientation, vous faire participer à des simulations d'entrevue et vous conseiller dans votre recherche d'emploi. Si toutefois l'agent n'est pas en mesure de vous offrir le service dont vous avez besoin, vous pourrez être référé vers d'autres ressources telles que le *Service externe de main-d'œuvre* (handicap ou problèmes de santé), *Stratégie Carrière* ou le *Service Intégré pour l'Emploi* (femmes).

Vous êtes un travailleur expérimenté? Vous êtes à la retraite et vous voulez effectuer un retour au travail? **Votre Centre local d'emploi peut vous donner un coup de main!**

Informez-vous : 819 233-3711 ou 1 866 523-3711 (sans frais)



La technologie des jeux vidéo pour détecter le parkinson à distance



Une belle **percée technologique** assurera un meilleur suivi aux personnes atteintes de la **maladie de parkinson**. Une excellente nouvelle, surtout pour les gens vivant en région éloignée. En effet, Christian Duval, chercheur de l'institut de gériatrie de l'Université de Montréal, travaille avec quatre types de technologies. Tout d'abord, une **application pour les téléphones intelligents** qui permettrait de suivre l'évolution des tremblements du patient. Ensuite, l'utilisation d'un capteur **GPS** pour savoir si la personne limite ses déplacements à cause de sa maladie, ce qui peut signifier que la situation s'aggrave.

Pour compléter l'étude en laboratoire, **une combinaison munie de 15 capteurs** serait portée à la maison dans un premier temps. Enfin, une visite dans une **grande pièce vide encerclée par 14 détecteurs de mouvements** semblables à ceux que l'on retrouve sur les jeux vidéo de type *Wii* ou *Kinnect* permettrait de mesurer les mouvements du patient. Ainsi, tout **changement** dans les comportements du patient pourrait être **détecté rapidement** et la médication ajustée en conséquence.

Martine Clément

« Slow medoc »... Une révolution!

L'Hôpital privé gériatrique Les Magnolias (HPGM) situé en France prône le « Slow Medoc » avec ses patients. La méthode est constituée d'un lexique de 150 gestes et techniques basés sur quatre axes: le **regard**, la **parole**, le **toucher** et la **verticalité**. Cette technique, aussi appelée « humanitude », est LA formule à adopter selon Evelyne Gaussens, directrice générale de l'HPGM. « Lorsque je suis arrivée en 2003, la prise de médicaments [...] semblait être la seule solution. Cela s'explique par le fait que la formation initiale des soignants est axée principalement sur le soin et non sur le "prendre soin". »

Plus de 600 établissements en France utilisent le « Slow Medoc » sur environ 10 000 résidences pour aînés. Non seulement cette technique réduit la durée des séjours hospitaliers, mais elle entraîne une amélioration de la qualité de vie et une diminution des troubles de comportement. Une étude réalisée au HPGM a démontré que « la formation des soignants a entraîné une diminution de la consommation de neuroleptiques de 88,5% » en trois ans.

Source: http://framework.agevillage.com/documents/pdfs/article_humanitude_lemonde_16022013.pdf

Catherine Bureau



La réforme du programme de sécurité de vieillesse



Le 21 mars dernier, le ministre Flaherty déposait son 8^e budget pour le gouvernement de Stephen Harper. Parmi les annonces qui ont été faites, la réforme du programme de la Sécurité de la vieillesse a retenu notre attention. Les statistiques ne cessent de nous rappeler que **d'ici 2030, il ne restera que deux travailleurs pour chaque personne retraitée**. La population âgée de 65 ans et plus explosera en doublant d'ici 20 ans.

Par ailleurs, il est important de souligner que **le programme de la Sécurité de la vieillesse a été instauré à une époque où les Canadiens ne vivaient pas aussi longtemps et en bonne santé qu'aujourd'hui**. Par conséquent, le gouvernement prévoit que les coûts reliés à ce programme passeront de 36 milliards par année en 2010 à 108 milliards en 2030.

Une des solutions proposées par le gouvernement pour assurer l'accessibilité à ce programme à tous les citoyens est de **rehausser l'âge de la retraite de 65 à 67 ans d'ici 2029**. Concrètement, les personnes nées avant 1958 ne verront aucun changement quant à l'âge de leur retraite. Pour les autres, le changement se fera progressivement.

À compter du 1^{er} juillet 2013, des **mesures incitatives** entreront en vigueur pour **les travailleurs qui feront le choix de prolonger leur vie active**. En effet, il sera possible de reporter le début du versement des prestations de la Sécurité de la vieillesse pour un maximum de 5 ans en échange d'une bonification de celle-ci, basée sur des calculs actuariels. Par exemple, une personne qui prend sa retraite aujourd'hui recevra un montant de 6 481 \$ par année. Si cette même personne reporte son âge de retraite à 70 ans, ses prestations seront alors de 8 814 \$.

Source : http://quebec.huffingtonpost.ca/claude-carignan/reforme-programme-securite-b_1407277.html

Martine Clément

Vous avez des commentaires au sujet de cette réforme?

Faites-nous part de votre opinion : concertationaines@cgocable.ca



Le rapport D'Amours : l'histoire d'un défi intergénérationnel



Le rapport D'Amours nous propose l'instauration d'une rente longévité. Le régime de rentes actuellement en place n'a pas été élaboré pour suffire aussi longtemps aux besoins des aînés. Les temps changent et l'âge de la vieillesse ne cesse de reculer. Il est impératif d'agir au manque d'épargne des Québécois.

Il n'y a pas si longtemps on commençait à travailler à 20 ans, on prenait notre retraite 45 ans plus tard et l'espérance de vie était d'environ 72 ans. Le gouvernement versait des rentes de retraites pour une période moyenne de 7 ans. Aujourd'hui, on sort de l'université à 25 ans, on travaille 30-35 ans et l'espérance de vie est autour de 85 ans. Le même régime de pension doit assumer autant d'années travaillées que d'années passées à être retraités.

Si les recommandations du rapport sont appliquées comme spécifiées, tous les travailleurs seront mis à contribution en partageant équitablement les coûts de cette nouvelle rente avec les employeurs. Cette solution n'est pas une recette miracle. Elle constitue néanmoins une occasion formidable d'agir dès maintenant et de manière responsable dans le maintien de la qualité de vie des aînés pour plusieurs décennies.

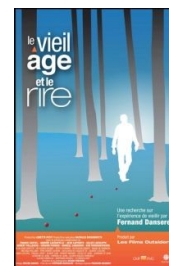
Pour consulter le rapport d'amour visitez le site de la Table régionale.

À l'affiche : Films à voir

Henry : En nomination aux Oscars 2013, Henry raconte l'histoire d'un pianiste de 84 ans qui voit sa vie bouleversée quand Maria disparaît mystérieusement. Réalisateur : Yan England. À voir sur www.tou.tv.



Le vieil âge et le rire : Le réalisateur Fernand Dansereau est parti à la recherche de réponses : L'humour facilite-t-il le passage vers le grand âge? La spiritualité est-elle d'un certain secours? Vieillir veut-il dire devenir sage? Info : www.levieilageetlerire.com



Amour : Une chirurgie tourne mal et Anne est partiellement paralysée et confinée à une chaise roulante. Réalisateur : Michael Haneke





Loto-Québec : Des manières controversées pour briser l'isolement



Le ministère de la Santé et des Services sociaux reconnaît les aînés comme étant un groupe à risque de développer des problèmes de jeu. Deux études, commandées par le **gouvernement du Québec, critiquent l'approche de Loto-Québec**. « C'est par l'offre en continu de voyages organisés, de carte privilège et de repas gratuits qu'on les attire et les incite à passer des journées entières au casino. » **Cette pratique mise d'abord et avant tout sur la vulnérabilité des aînés** : diminution du réseau social, instabilité financière, temps libres, etc. Loto-Québec crée l'illusion d'une activité bon marché et d'un loisir permettant aux aînés de socialiser. L'État étant à la recherche de solutions pour arriver à l'équilibre budgétaire, elle **se dégage de toute responsabilité** en confiant la gestion du jeu pathologique à une fondation financée par Loto-Québec (Mise sur toi)! Il nous revient donc la **responsabilité sociale de proposer d'autres activités pour inciter les aînés à vraiment briser l'isolement**.

Source : http://quebec.huffingtonpost.ca/2013/04/05/etudes-loto-quebec_n_3023762.html

Martine Clément

Suivi des dossiers : Soutien aux proches aidants

Traitement pharmacologique de la maladie d'Alzheimer : L'envers de la médaille.

Des études ont démontré que le traitement pharmacologique pour une personne ayant une démence de type Alzheimer (DTA) a des répercussions positives sur cette dernière. En effet, sur le plan cognitif, fonctionnel et comportemental, les résultats sont concluants. Selon l'étude de Cummings et al. (2004), « les améliorations les plus significatives s'observent sur l'anxiété, la dépression [...] l'agitation et les illusions-hallucinations. »

En revanche, malheureusement, le fardeau du proche aidant n'en serait pas pour autant amélioré. Effectivement, la complexité du rôle des aidants en lien avec le traitement expliquerait ce fait. L'information à répertorier, la gestion et le suivi des médicaments, mais aussi la gestion des effets secondaires sont quelques uns des exemples mentionnés quant aux obstacles rencontrés par les proches aidants. Le rôle du personnel soignant d'informer, de soutenir et d'outiller les aidants et les aidés à travers cette épreuve devient donc primordial. À cela s'ajoute la délicate question d'éthique, du commencement à l'arrêt du traitement...

http://revue-infirmiereclinicienne.uqar.ca/Parutions/documents/Ethieretal_2013_InfClinicienneVol10no1pp1-10.pdf

Catherine Bureau



L'Appui CDQ confirme son soutien pour des services aux proches aidants



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

Dans le cadre de son premier appel de projets visant à développer l'offre de services destinée aux proches aidants d'aînés de la région en matière d'information, de formation et de soutien psychologique, l'Appui Centre-du-Québec a annoncé récemment le financement de 9 projets totalisant un engagement financier de 143 190.75\$ répartis comme suit :

Organisme	Description du projet	Montant
Association des Personnes Proches Aidantes Drummond	Conception d'un outil hybride permettant aux personnes de se reconnaître dans leur rôle de proche aidant et d'évaluer leur niveau d'épuisement.	25 000 \$
Société Alzheimer du Centre-du-Québec	Instauration sur les territoires d'Arthabaska, Bécancour, Érable et Nicolet-Yamaska des services: écoute téléphonique, cafés-rencontres et rencontres individuelles ou familiales. Offrir aux proches aidants des renseignements et de la documentation sur la maladie Alzheimer.	70 000 \$
Association des proches aidants Arthabaska-Érable	Mise en place de cafés-rencontres thématiques et d'un groupe de soutien dans chacun des territoires d'Arthabaska et de l'Érable.	20 793.10 \$
	Tournée de sensibilisation dans les MRC d'Arthabaska et de l'Érable : distribution de l'outil hybride et présentation des services existants.	11 382.25 \$
Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour	Campagne de sensibilisation dans Bécancour et Nicolet-Yamaska et distribution de l'outil hybride.	13 375.40 \$
	Demi-journée sous la thématique <i>Êtes-vous une personne proche... aidante?</i> Conférence et kiosques.	2 640 \$

Ces projets visent à rejoindre de manière précoce les proches aidants. Ils s'inscrivent dans la vision de l'Appui Centre-du-Québec, soit des aidants avec une meilleure qualité de vie.

France Côté, directrice
Julie Martin, conseillère aux proches aidants

9 août 2013 : Date limite de dépôt des projets pour le 2^e appel



Le suicide et les aînés, pour en savoir davantage...



Le 27 mai dernier, à Drummondville, se déroulait la **journée régionale sur le suicide et les aînés au Centre-du-Québec**. Organisée par l'Association québécoise de prévention suicide, cette rencontre, l'échange avec les partenaires touchés par la prévention du suicide et des aînés a permis, pour certains, d'identifier des pistes d'action à mettre en œuvre dans notre région et à renforcer la concertation.

Mme Danielle Dallaire, formatrice pour la Fondation des maladies mentales, nous a partagé ses connaissances sur **l'anxiété et la dépression**. Elle nous a expliqué qu'au même titre que le diabète et l'hypertension, ces deux pathologies se diagnostiquent et se soignent. Les symptômes de l'anxiété et de la dépression ont des nuances.

Voici un truc pour les différencier:

- Le trouble d'anxiété est caractérisé par une inquiétude répétée et exagérée pendant plus de 6 mois. Ces ruminations sont orientées vers l'anticipation du futur. Au Québec, 6% des 65 ans et plus souffriraient d'un **trouble anxieux** (45 000 aînés).
- Une personne ayant un comportement dépressif reviendra constamment sur son passé et elle luttera avec des sentiments de grand désespoir pendant une période prolongée. Au Québec, ce serait 7% des 65 ans et plus qui souffriraient d'un **trouble dépressif** (60 000 aînés).

Même si le taux de suicide chez les personnes aînées est à la baisse, il n'en reste pas moins qu'il faut rester à l'affût. Un suicide en est un de trop. Pour plus d'information, visitez le www.aqps.info

Quelques mots sur le stress...

Lors du Colloque de l'Association québécoise de gérontologie, Mme Sonia Lupien, du Centre d'étude sur le stress humain, a partagé des informations permettant de mieux cerner les nuances liées aux études antérieures sur le stress. En effet, certaines évaluations seraient biaisées puisque la manière d'administrer les tests peut être, en elle-même, une source de stress.

Voici le lien Internet du Guide *Quand on teste, est-ce qu'on stresse?*: www.stresshumain.ca/documents/pdf/KT/KT_document_FR.pdf

Josée Arsenault



Suivi des dossiers : Lutte à la pauvreté



Une nouvelle recherche concernant la lutte à la pauvreté

Une nouvelle recherche est sur le point d'être lancée dans le cadre du chantier « Lutte à la pauvreté » de la Table régionale. En effet, en analysant les données¹ sur l'état de la pauvreté au Centre-du-Québec, on remarque que les indices relatifs au niveau de pauvreté ne s'améliorent pas aussi rapidement que se multiplient les initiatives et les organismes d'aide. Nous avons donc élaboré un projet de recherche pour lequel nous sommes présentement en démarche auprès de chercheurs potentiels.

La personne embauchée sera appelée à mettre en lumière l'usage des dispositifs d'aide par les personnes âgées. Est-ce que l'aide proposée est adéquate? Est-ce que les organismes et les programmes d'aide sont bien connus? Est-ce que le fait d'être un homme ou une femme vivant en milieu rural ou urbain a une incidence?

Ce sont autant de questions auxquelles nous espérons trouver réponse! Nous souhaitons ardemment que la pauvreté soit de moins en moins présente dans l'actualité régionale et surtout, dans le milieu.

1. http://www.mess.gouv.qc.ca/publications/pdf/ADMIN_Profil_Centre-du-quebec.pdf

Martine Clément

La Table régionale sera au rendez-vous!



9 au 11 septembre 2013 : La 2^e Conférence internationale des villes amies des aînés (VADA) se déroulera à Québec sous le thème **Vivre et vieillir ensemble dans sa communauté**.

Pour inscription ou pour plus d'information : www.vada2013.ca



Suivi des dossiers : Prévention de la maltraitance



Le ruban mauve : un symbole de lutte aux abus envers les aînés!

Dans le cadre de la **Journée internationale de sensibilisation aux abus envers les aînés qui a lieu à tous les 15 juin**, la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec organise des activités de sensibilisation. Afin d'informer davantage la population sur cette réalité, des napperons seront distribués dans plusieurs restaurants, résidences, OMH, écoles et CSSS du territoire qui ont accepté de collaborer à cette démarche. Ainsi, c'est près de **100 000 napperons qui seront distribués dans la semaine du 9 juin**.

Par ailleurs, pour une première année, le Centre-du-Québec se joint à d'autres régions pour la distribution de rubans mauves, afin de souligner cette journée internationale. C'est **1 500 rubans mauves** qui seront fièrement portés par plusieurs professionnels sensibles à cette préoccupation. Le port de ruban vise à susciter la discussion sur la présence de la maltraitance trop souvent vécue par les personnes âgées.

Le 15 juin, soulignons
la Journée internationale de sensibilisation pour contrer les abus envers les personnes âgées.

On estime qu'en 2011, entre 1 370 et 2 397 aînés Centricois vivant à domicile ont été victimes de maltraitance.

Comment reconnaître la maltraitance?
C'est une violence envers une personne âgée qui se manifeste de différentes façons (à titre d'exemple) :

- Aggravation de troubles de transactions bancaires,
- Isolement social,
- Enlèvement et harcèlement,
- Changement dans les comportements,
- Dépression,
- Manque d'hygiène.

Vous connaissez une personne âgée qui est victime de maltraitance. Que faire?

- Prenez le temps de l'écouter sans la juger.
- Dites-lui qu'elle ne mérite pas d'être traitée ainsi et qu'elle n'est pas responsable de ce qui lui arrive.
- Encouragez-la à dénoncer.
- Proposez-lui de demander l'aide d'un professionnel.
- Parlez à la victime seule à seul.

Les moyens de prévention

- Rester impliqué et actif.
- Informer vous de vos droits.
- Contrôlez votre argent dans une institution financière et assurez le transfert.
- Évitez tout contact de décision qui vous concerne.
- Ne prenez pas de décisions hâtives sous l'influence ou la pression d'une personne maltraitée ou elle-même paranoïaque.
- Lisez attentivement et conservez une copie de tout document ou document avant de signer.

Ligne Info-social : 811
Ligne Aide Abus Aînés : 1-888-489-ABUS (2287)
Des intervenants professionnels vous offrent des services gratuits et confidentiels.

Au Centre-du-Québec, on travaille à améliorer et protéger les conditions, la qualité et le niveau de vie des personnes âgées!

Nous tenons à remercier les 200 entreprises et organisations centricois qui ont décidé de participer activement à ces activités de sensibilisation!



Josée Arsenault

Financement : Programme Nouveaux Horizons pour les aînés

Les groupes qui le désirent peuvent maintenant déposer une demande de financement dans le cadre du programme Nouveaux-Horizons pour les aînés. **Les projets doivent être dirigés ou inspirés par des aînés** pour : promouvoir le bénévolat, favoriser le mentorat, sensibiliser aux mauvais traitements envers les aînés, appuyer la participation et l'inclusion sociale ou fournir une aide à l'immobilisation.

La **date limite** pour le dépôt d'un projet est le **6 septembre 2013**.
Pour plus d'information et avoir accès au formulaire : <http://aines.gc.ca>



Suivi des dossiers : Emploi-retraite



Colloque de l'association québécoise de gérontologie (AQG)



Les 21 et 22 mars dernier se tenait à Drummondville le colloque annuel de l'AQG. Sous le thème « Pour un Québec qui vieillit bien, parlons-en », plusieurs intervenants se sont succédés pour nous entretenir du sujet.

La première journée a été majoritairement consacrée à l'importance des travailleurs d'expérience. La présence de Martine Lagacé, Ph. D., professeure agrégée; directrice du Département de communication, chercheuse affiliée de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal et de l'Institut de recherche Elizabeth-Bruyère à Ottawa, a fait une allocution très intéressante sur ce sujet.

Sonia Lupien, Ph. D., directrice scientifique au Centre de recherche Fernand-Seguin; directrice au Centre d'étude sur le stress humain; titulaire à la Chaire en santé mentale de l'Institut de santé des femmes et des hommes des IRSC, par sa facilité à communiquer et avec la maîtrise parfaite du sujet, a fait rire l'auditoire en parlant des facteurs de stress et de ses effets. Nous devrions avoir accès sous peu aux présentations des personnes ressources.

Lors de la seconde journée, le ministre Hébert nous a entretenu sur son projet d'assurance autonomie qu'il aimerait voir accessible à tous. Toutes les explications seront officiellement présentées dans son Livre blanc qui vient tout juste de paraître.

Pour visionner la présentation du ministre :
<http://www.aqg-quebec.org/fr/accueil.aspx?sortcode=1>.

L'équipe de la Table régionale et un représentant de chacune des Tables locales ont assisté à ce colloque fort enrichissant.

Martine Clément



Nouvelles d'ailleurs



La maltraitance envers les aînés : une sensibilisation à faire partout!

Huit ans après le décret de la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées par le Réseau International pour la Prévention des Abus envers les Aînés (INPEA), voyons quelques initiatives de différents pays.

Aux États-Unis :

- ✓ Lancement d'une campagne nationale « Rejoignez-nous dans la lutte contre la maltraitance des personnes âgées ».



Aux Philippines :

- ✓ Un groupe milite pour la loi sur la pension sociale (Assistance en espèces pour les séniors des Philippines qui sont dans le besoin.)



En Israël :

- ✓ Protocoles visant à identifier et signaler les maltraitements dans le système de la santé et programmes de formation pour les professionnels.



En Italie :

- ✓ Après la canicule en 2003 entraînant la mort de milliers de personnes âgées :
 - Le gouvernement national a élaboré et modernisé les directives pour empêcher les conséquences négatives de la canicule sur le plan individuel comme communautaire.
 - Les gouvernements locaux sont tenus de recueillir et mettre à jour la liste des habitants âgés de plus de 65 ans qui sont menacés.
- ✓ Les régions et les municipalités sont responsables de fournir la supervision appropriée et d'intervenir afin d'assister la population âgée pendant les canicules.



Au Royaume-Unis :

- ✓ Création de l'Autorité Indépendante de Protection, pour une plus grande régulation des effectifs dans les cadres sanitaires et de soins sociaux.



Source : <http://www.ifa-fiv.org/wp-content/uploads/2012/11/Elder-Abuse-Awareness-Community-Tool-Kit-French.pdf>

Josée Arsenault

Dossier spécial

Logement : Parlons baux



Vous prévoyez emménager dans un logement? Voici un petit conseil très facile pour vous assurer de **payer le juste prix** pour votre logement. Portez une attention particulière à la **section G de votre bail** intitulée : « Avis au nouveau locataire ou sous-locataire ».

Cette section mentionne le loyer le plus bas payé au cours de la dernière année. Si le prix du loyer demandé diffère de manière importante du prix y étant indiqué, le propriétaire doit justifier cette augmentation. Dans l'éventualité où l'augmentation vous semble exagérée, vous bénéficiez de 10 jours après la signature du bail pour demander à la Régie du logement de fixer le montant de votre loyer.



Dans les résidences privées pour aînés

Saviez-vous que le bail que proposent les résidences privées à l'intention des personnes aînées pour **la location d'une chambre ou d'un logement n'est pas soumis aux mêmes règles** que celles qui encadrent les autres types de logements privés?

Le bail doit inclure une annexe obligatoire qui énumère les services qui seront offerts au futur locataire et le coût détaillé pour chacun de ceux-ci.

Notez qu'**il est interdit** pour le propriétaire d'inclure des clauses telles que l'obligation de satisfaire à un examen médical avant d'emménager ou de s'octroyer le droit de résilier le bail unilatéralement. **Les règles sont prescrites par le Code civil du Québec, mais c'est toujours la Régie du logement qui est responsable de l'application de celles-ci.**

Pour plus d'information, vous pouvez vous adresser au bureau de la Régie du logement :

En personne : 1680, boul. Saint-Joseph, 2e étage, Drummondville

Par téléphone : 1-800-683-2245

Sur le web : <http://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/accueil/accueil.asp>

Dossier spécial

Prendre la décision de rester chez soi ou d'aller habiter en résidence



L'avancement de la science et l'amélioration des conditions de vie ont eu un effet positif sur la longévité. Non seulement vit-on de plus en plus vieux, mais aussi en meilleure santé. Selon une étude réalisée par Statistique Canada, cette autonomie prolongée a des effets perceptibles sur le choix de vie des personnes de 65 ans et plus.

La majorité des aînés demeurent à domicile jusqu'à ce que le besoin d'assistance personnelle dans leurs activités quotidiennes se fasse ressentir. Le programme de maintien à domicile du gouvernement du Québec contribue à favoriser ce choix. Même après 75 ans, les chiffres démontrent que 50 % des aînés préfèrent demeurer en appartement plutôt qu'en résidence privée. **Mais quand ce choix n'est plus possible,** prendre la décision d'emménager en résidence demeure un choix rempli d'émotions et apporte son lot de questions.

Le réseau d'hébergement public étant surchargé, les listes d'attentes sont souvent trop longues pour une personne en perte d'autonomie. Le réseau privé devient alors la seule solution dans bien des cas. **L'offre des établissements d'hébergement est aussi vaste que les besoins exprimés par les usagés.** Une salle de cinéma et une piscine ne sont pas très utiles lorsque l'on a besoin d'assistance pour la prise de médicaments ou l'aide à l'habillage.

Il faut garder à l'esprit que les coûts reliés au logement vont généralement de pair avec la gamme des services offerts. **Il faut donc établir et prioriser les besoins et se faire un budget avant** de commencer à visiter les résidences.

Si vous êtes une **personne à faible revenu**, vous pourriez être admissible à une **allocation logement**. Un **crédit d'impôt** pour le maintien à domicile est également disponible pour les personnes de **plus de 70 ans**. Informez-vous auprès de Revenu Québec ou Service Québec.

<http://www.gouv.qc.ca/portail/quebec/servicesquebec>

Également, les Tables de concertation pour les personnes aînées des MRC de Drummond, Bécancour et Nicolet-Yamaska, ainsi que la Table de concertation Abus auprès des aînés de la Mauricie ont édité des guides pour aider et orienter les aînés et leur famille dans le choix d'une résidence.

<http://aines.centre-du-quebec.qc.ca/wp-content/uploads/2010/04/TROUSSE2.pdf>
<http://aines.centre-du-quebec.qc.ca/wp-content/uploads/2011/09/guidechoisiruneresidence.pdf>

Martine Clément

Dossier spécial

Recherche de logement adapté : un guide pour les proches aidants



Mondialement, le nombre de cas d'**Alzheimer** et de **démence** doublera au cours des 20 prochaines années. Au Canada, le nombre de personnes touchées par les **maladies mentales** passera de 500 000 actuellement à un peu plus d'un million en 2030. Quand la famille et les proches ont fait tout ce qu'il était possible et que les soins à domicile ne répondent plus aux besoins de la personne âgée, le transfert doit être envisagé. Pour les proches aidants, il s'agit souvent d'une décision crève-cœur. Afin d'accompagner les familles dans ce processus, les professionnels de la santé profiteront maintenant d'un guide développé par la chercheuse Mélanie Couture au CREGES (Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale).

Le guide mise sur un questionnaire comportant uniquement des questions ouvertes (sans choix de réponse) ce qui donne aux proches aidants un plus grand contrôle sur le déroulement de l'entrevue. On analyse le milieu de vie actuel et les milieux de vie envisagés, la qualité des soins, la proximité géographique et les coûts. À noter que jusqu'à présent, le **guide** n'était qu'**à la disposition des professionnels de la santé**. Prendre une décision pour un parent qui n'est plus en mesure de le faire n'est pas une tâche facile, mais avec le développement de tels outils, elle s'en trouve un peu allégée.

Source : Pluriâges – Vol.3, N°1 – automne 2012

Martine Clément

Nouveaux logos : Reconnaissance Qualité Logi-être!

Le Réseau FADOQ a dévoilé des changements au programme Qualité Logi-être. Deux nouveaux logos reconnaissances de qualité octroyés aux résidences privées pour aînés ont vu le jour. Fort d'une première année de travail où les professionnels ont évalué la qualité de 70 résidences, ils ont décidé de remplacer la reconnaissance à cinq sceaux (maisons) par une reconnaissance plus forte. En effet, cela créait une confusion due à la similarité avec les étoiles en hôtellerie. Pour obtenir la Reconnaissance Qualité Logi-être, une résidence devra maintenant obtenir un résultat de 60% ou plus à la grille d'évaluation. Pour les résidences qui se démarquent en obtenant un résultat de 85% ou plus, une Reconnaissance Qualité Logi-être PLUS a également été créée.



Pour plus d'infos: www.logi-etre.com ou contactez Sylvie Roberge, Coordonnatrice du programme, FADOQ Centre-du-Québec, 819-752-7876 ou 1-800-828-3344 P.23.

le Propageur

Pour nous joindre...



Suivez-nous sur Facebook :
Table régionale de concertation des
personnes aînées CDQ



Josée Arsenault, agente de développement, developpementaines@cgocable.ca
Janik Ouimet, coordonnatrice, tableainesregionale@cgocable.ca
Catherine Bureau, agente de concertation, concertationaines@cgocable.ca
Martine Clément, agente de projets, chantiersaines@cgocable.ca

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**

Avec la collaboration de:



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