



le Propageur

Édition du mois de juin 2014



P.2	Coup de cœur de la Table
P.3	
P.4	Aînés et jeux de hasard
P.5	Conseils de nos experts
P.6	
P.7	
P.8	Médaille Lieutenant-gouverneur
P.9	CHSLD
P.10	
P.11	Mourir dans la dignité
P.12	Chronique littéraire
P.13	Économie de proximité
P.14	Vieillesse active
P.15	Fermetures : résidences privées
P.16	CRÉ
P.17	Fondation Émergence
P.18	Nouvelles d'ailleurs
P.19	Suivis des dossiers
P.20	
P.21	
P.22	
P.23	
P.24	Dossier spécial : Intergénérationnel
P.25	
P.26	
P.27	À mettre à votre agenda
P.28	Pour nous joindre

Mot de la présidente et de la directrice

Le 23 mai dernier avait lieu à Victoriaville l'assemblée générale annuelle (AGA) de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec. L'AGA est le moment de faire le bilan de l'année qui vient de passer et de se tourner vers l'avenir. Les partenaires du Centre-du-Québec peuvent être fiers du travail qui a été accompli durant cette dernière année au profit des personnes âgées centriciennes. Malgré l'incertitude qui planait sur nos têtes quant au renouvellement de l'entente spécifique âgée, nous avons su garder le cap et accomplir notre travail.

Nous avons également planifié les prochaines années avec enthousiasme et nous terminerons cette planification par le Lac à l'épaule de la Table régionale qui aura lieu le 18 juin prochain. Nous rassemblerons alors, une fois de plus, les énergies et les volontés pour poursuivre ensemble vers un but commun. Nous espérons que cette année sera empreinte de solidarité et d'engagements.

Enfin, nous espérons que vous passerez toutes et tous un très bel été et que ce sera un temps de ressourcement et de plaisir pour vous bénévoles et professionnels.

Bonne lecture!



Louise Labbé, *présidente*



Janik Ouimet, *directrice*



Coup de cœur : Jacqueline Pettigrew, une femme « à tout faire »



Entre les rénovations de sa maison et les voyages, elle trouve toujours le temps de s'impliquer au sein de comités qui lui tiennent particulièrement à cœur. De part ses nombreuses réalisations professionnelles, pas étonnant qu'aujourd'hui elle mette à profit ses connaissances pour le mieux-être des personnes âgées. Voici donc le portrait de Jacqueline Pettigrew, une femme dynamique, inspirante et aux multiples qualités.

Tout au long de sa carrière, Jacqueline était perçue comme une femme d'action, une agente de changement. Infirmière bachelière, elle est passée des hôpitaux, à l'enseignement, à la Société de l'assurance automobile du Québec puis, au gouvernement, où plusieurs grands dossiers l'attendaient. Coordonnant la mise en place des groupes de médecine familiale (GMF), elle était perçue comme la « mère » de ces derniers. Entre la pratique de sa profession et le travail à la ferme familiale, l'amour inconditionnel pour son garçon Pierre-Yves ne cessait de grandir.

Citoyenne de Lyster, Jacqueline est actuellement présidente de la Table de concertation pour les personnes âgées de l'Érable, et ce, depuis mars 2011. Elle assure à merveille la représentation de la Table locale, en plus de participer à plusieurs sous-comités (Journée internationale des personnes âgées, S.O.S. ABUS, Comité de suivi de la politique familiale, etc.) Son visage vous semble familier? Peut-être l'avez-vous déjà aperçue dans le journal ou bien à la télévision; une vraie vedette cette Jacqueline! Déléguée au conseil d'administration de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec, c'est avec dévouement et brio qu'elle exécute son nouveau mandat en tant que 2^{ème} vice-présidente du comité exécutif.

Vice-présidente de l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable (APAAE), Jacqueline a participé à la mise en place de l'Association et assure aujourd'hui sa continuité par sa présence au conseil d'administration. Son expérience en tant que proche aidante auprès de sa tante depuis plus de quinze ans lui permet d'apporter une plus value à l'Association, de dresser un juste portrait de la réalité et des besoins des proches aidants.



Coup de cœur : Jacqueline Pettigrew, une femme « à tout faire »



Tout récemment, elle a contribué à la tournée de sensibilisation de l'APAAE pour la MRC de l'Érable, en plus de participer à l'élaboration d'une capsule de sensibilisation en témoignant de son expérience à titre de proche aidante auprès d'une amie atteinte du Parkinson. Grâce à son implication au sein de l'Association des proches aidants, elle a reçu un certificat de reconnaissance dans le cadre de la semaine de l'action bénévole 2014 ayant pour thème « Bénévole de la Tête aux pieds ». De la tête aux pieds oui, mais surtout, en passant par le cœur. Bravo Jacqueline, ton implication et ta détermination méritent d'être soulignées!

Ce n'est pas tout! Jacqueline s'implique aussi au sein de l'Assemblée de fabrique de la paroisse Sainte-Anastasia de Lyster où, impliquée depuis 2013, elle est marguillière et vice-présidente pour les années 2014 et 2015. De plus, cette femme drôle, charmante et à l'écoute est bénévole pour les cliniques de sang d'Héma-Québec où elle assure notamment l'accompagnement des donateurs.

De 2008 à 2010, Jacqueline était secrétaire du conseil d'administration de la FADOQ (club de Lyster) où elle a participé à l'obtention d'une subvention pour rénover le chalet d'été du club. De plus, elle a organisé des cours de danse et des soirées thématiques pour les membres.

De 2008 à 2012, c'est en tant que conseillère aux communications et au recrutement du Cercle des Fermières de Lyster que Jacqueline s'est impliquée : obtention d'une subvention pour rénover le local, organisation d'une parade de mode de vêtements fabriqués par les fermières où 4 générations (2 ans à 85 ans) étaient représentées et finalement, écriture et mise en scène d'une pièce de théâtre pour promouvoir le recrutement. Nous savons maintenant d'où elle tient ces qualités d'actrice et de rédactrice qu'elle a fait valoir plus d'une fois!

Son leadership naturel, sa bonne humeur et ses connaissances font d'elle une personne des plus remarquables et agréables à côtoyer.

Merci Jacqueline pour ton implication et ta fidélité au sein de la Table de concertation pour les personnes âgées locale, mais aussi régionale.

Catherine Bureau



Recherche sur les jeux de hasard et les aînés



L'institut national de la santé publique du Québec a publié en janvier dernier un rapport de recherche portant sur les risques et les impacts des jeux de hasard et d'argent chez les personnes aînées. Une recherche bien étoffée qui présente également des solutions préventives.

D'abord, la recherche énonce clairement que les personnes âgées ne se distinguent pas du reste de la population en ce qui a trait au risque d'avoir des problèmes de jeu. Ce qui distingue cette clientèle, c'est le temps libre dont elle dispose avec l'arrivée de la retraite. D'autres facteurs comme l'absence de loisirs, de passe-temps favoris ou la diminution du réseau social, viennent augmenter les risques de dépendance au jeu.

Les sorties de groupe organisées vers un casino répondent à plusieurs besoins chez les aînés comme le besoin de socialisation et de divertissement. Selon l'étude, ces sorties seraient, dans bien des cas, le point de départ des problèmes reliés au jeu.

Un autre facteur distingue les personnes âgées du reste de la population. Une fois les épargnes envolées et les problèmes de santé engendrés par la dépendance au jeu installée, le temps pour se refaire une santé financière et psychologique vient à leur manquer.

C'est pourquoi le dépistage et la prévention ont vraiment une importance fondamentale. Une campagne de sensibilisation médiatique ciblée et soutenue par des porte-paroles auxquels les aînés peuvent s'identifier pourrait être une solution. Diversifier l'offre d'activités abordables et stimulantes devrait également être envisagé par les associations et les maisons de retraite. Enfin, selon les chercheurs, dans un contexte où l'accessibilité aux jeux de hasard est omniprésente, un meilleur encadrement de la promotion des offres de divertissement s'impose.

Pour consulter l'étude complète, visitez le site web de la Table.

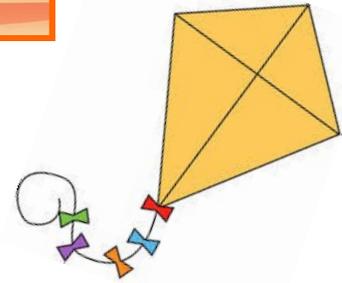
Martine Clément



Conseils de nos experts



**Collaboration spéciale de Frédéric Beaulieu
Étudiant à la maîtrise en ergothérapie**



Une bonne posture, essentielle en tout temps!

Le vieillissement entraîne plusieurs changements dans le corps humain, particulièrement au niveau du système musculo-squelettique. Généralement, les personnes qui gagnent en âge observent une diminution de leur masse musculaire. Cela amène une diminution de force et d'endurance. Si on ajoute à cela l'usure normale des os et l'arthrose, on obtient malheureusement des conditions favorables aux blessures. Pour prévenir ces blessures, il est important d'adopter une bonne posture, et ce, en tout temps. Une bonne posture permet de diminuer la pression sur les muscles et les os. Voici quelques conseils :

1. Éviter les torsions du tronc. Il est toujours préférable de **bouger en bloc tout le corps**, y compris les pieds, particulièrement lorsqu'on transporte des charges.
2. Garder le dos droit. Lorsqu'on se penche, on crée une très forte pression sur la colonne vertébrale. Il est donc toujours **mieux de plier les jambes pour s'accroupir** plutôt que de se pencher.
3. Lorsque vous travaillez debout, pensez à **dégager le poids de vos jambes** en soulevant un pied que vous pouvez appuyer sur un tabouret ou sur le rebord d'une armoire. Changez de pied au moins à chaque 10 minutes.
4. En position assise, conservez toujours les pieds au sol et gardez les hanches et les genoux à angle droit. Assurez-vous d'avoir un **bon support lombaire dans le bas du dos**. Vous pouvez, par exemple, utiliser un coussin pour soutenir votre dos.

La posture est très importante, mais il est aussi essentiel de se rappeler que **bouger régulièrement** est la clé de bien des maux. Intégrez des activités physiques qui vous plaisent à votre horaire. Chaque petit mouvement compte!



Conseils de nos experts



Centre de santé et de services sociaux
de Bécancour-Nicolet-Yamaska



Collaboration spéciale de Marie-Noëlle Bourque Travailleuse sociale au CSSSBNY

Les proches aidants au cœur des générations

Comme nous le savons, la population québécoise des personnes âgées de 65 ans et plus est en augmentation depuis quelques années et elle continuera son ascension dans les années à venir. De plus, l'espérance de vie qui s'allonge fait en sorte que les aînés vivront de plus en plus longtemps. On peut donc présumer qu'il y aura de plus en plus de gens touchés par une perte d'autonomie et que, de ce fait, plusieurs auront besoin qu'on prenne soin d'eux. Il est d'ailleurs prévu que le nombre d'aînés ayant des besoins en soins de longue durée doublera entre 2006 et 2031. Dans certaines régions, on parle même que ce nombre triplera. La population active (20-64 ans), quant à elle, demeurerait stable. *Institut national de santé publique, 2010*

Suite à ce constat, on peut se demander comment la génération active, qui, habituellement apporte support et aide à leurs parents âgés, fera pour combler les besoins. En effet, on constate souvent que les enfants sont mis à contribution.

On sait que les proches aidants sont une source importante pour la société par ce qu'ils apportent comme aide aux activités de la vie quotidienne, domestique et par le soutien civique aux personnes en perte d'autonomie. Par ailleurs, si nos aînés vivent plus longtemps, leurs enfants seront également de plus en plus âgés et probablement moins en mesure d'apporter un support à leurs parents comme ils le souhaiteraient, étant eux-mêmes confrontés à leur propre perte d'autonomie.

Verra-t-on arriver l'aide apportée par la génération suivante? Pourquoi pas! On voit de temps à autre des petits-enfants s'occuper de leurs grands-parents. Leur contribution sera grandement sollicitée et il ne serait pas surprenant de voir le phénomène se présenter plus souvent. Les proches aidants seront au cœur de plusieurs générations!

Vous aimeriez obtenir des conseils ou des informations de nos experts sur un sujet précis?

Écrivez-nous, nous en parlerons dans notre prochaine édition. C'est anonyme!

concertationaines@cgocable.ca



Conseils de nos experts



**Collaboration spéciale de Francine Baril
Infirmière bachelière au CCEG**

Les vaccins ne sont pas seulement pour les enfants

On estime que près d'une personne sur trois sera atteinte du zona au cours de sa vie et le risque augmente après l'âge de 50 ans. Le zona est causé par le même virus que la varicelle et résulte de la réactivation du virus de la maladie; c'est comme si le virus se réveillait dans un nerf. Avec l'âge, le système immunitaire s'affaiblit et le risque d'être atteint augmente.

C'est une éruption douloureuse d'un seul côté du corps, sur le trajet d'un nerf, qui dure 2 à 3 semaines. Le patient présente de la rougeur et des vésicules (petites cloques) qui crèvent et deviennent croûtées dans la zone douloureuse. Il y a plusieurs complications possibles, telles des cicatrices, une infection des vésicules et de la douleur durant plusieurs mois sur le trajet atteint (névralgie). La vue peut même être atteinte si le zona touche le visage (10 % à 25 % des cas). La douleur reliée au zona est importante. Celle-ci peut disparaître après la guérison de l'éruption cutanée, mais pour d'autres, elle peut durer des mois et même des années. Ceci peut causer chez le patient de l'anxiété et voir même la dépression.

Vous pouvez contribuer à vous protéger contre le zona en vous faisant vacciner. Le vaccin est efficace à environ 65 % et lorsque le zona survient malgré la vaccination, le risque de névralgie diminue presque de la moitié.

Le vaccin contre le zona est sécuritaire. Il se présente par une seule injection sous-cutanée dans votre bras. Les effets indésirables les plus souvent rapportés (50 % des cas) sont les réactions au point d'injection entre autres, rougeur, douleur, enflure ou durcissement localisé. On vous recommande d'appliquer une compresse froide à l'endroit où l'injection a été faite. Utiliser un médicament contre la fièvre ou les malaises selon le besoin. Dans moins de 10 % des cas, il y aura seulement de la démangeaison et de la chaleur au site.

La vaccination est le meilleur moyen de protection contre le zona chez les personnes âgées de 60 ans et plus. Le vaccin est disponible dans votre CLSC à la clinique de vaccination, et ce, gratuitement.

Source : Site web de Santé et services sociaux du Québec, www.zostavax.ca, Agence de santé publique du Canada



Médaille du Lieutenant-gouverneur



Des récipiendaires centricois à l'honneur!

C'est à l'école secondaire Marie-Rivier de Drummondville, le 26 avril 2014, que s'est arrêté l'honorable Pierre Duschesne afin de remettre la médaille du Lieutenant-gouverneur à une trentaine de jeunes, mais également à **vingt-sept personnes âgées** de la région. La Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec, présente pour l'événement, tient à féliciter les récipiendaires pour leur **apport extraordinaire à la communauté**.



Parmi les récipiendaires, notons entre autres : Mme Lucille Poirier de Victoriaville, Mme Berthe Marcoux de Ste-Sophie-d'Halifax, Mme Céline Bernier de St-Norbert-d'Arthabaska, Mme Yolande Guimond de Bécancour, M. Renald Deshaies de St-Célestin, Mme Céline Lemaire, ainsi que Mme Berthe Tessier de Drummondville. Félicitations!

Rappelons que la médaille est attribuée aux personnes de 64 ans et plus qui ont contribué à influencer positivement leur communauté, et ce, par leur action bénévole. Comme l'a si bien souligné monsieur Duschesne : « des personnes dont l'abnégation et la persévérance se réunissent dans leur volonté profonde de servir. »

De beaux modèles pour la région. Encore une fois, bravo!

Catherine Bureau



Des caméras dans les CHSLD?



Peut-on installer des caméras de sécurité dans les chambres des bénéficiaires des CHSLD? Est-ce qu'une chambre louée dans un centre de soins est un lieu privé ou est-ce un lieu de travail? Ces questions seront entendues et débattues devant les tribunaux au cours des prochains jours.

D'un côté, il y a les familles et les proches aidants qui se retrouvent souvent démunis lorsqu'ils soupçonnent que leur proche est victime de maltraitance. De l'autre, nous avons le syndicat des employés qui allègue que l'installation de caméra génère du stress chez les travailleurs, que cela les empêche de faire leur travail correctement et que ça porte atteinte à leur vie privée.

Rappelons que l'installation de caméras de sécurité avait permis à une famille de L'Assomption et une autre de Beloeil de découvrir que leur parent respectif avait été victime de mauvais traitements.

De son côté, selon ce que *La Presse* rapportait, la Fédération des préposés aux bénéficiaires (FPBQ) souligne que les employés qui s'opposent à la présence d'une caméra sont minoritaires. « Les employés se font dire de considérer la chambre comme la maison de la personne. Il ne devrait pas y avoir de problème à installer des caméras. Par contre, ça ne doit pas être à l'insu des employés », croit Michel Lemelin, président de la FPBQ.

Peu importe la décision qui sera rendue par la Cour supérieure, des solutions devront être trouvées pour rassurer la population sur la qualité des soins en CHSLD. L'actualité des dernières années est très préoccupante quant au sort des aînés les plus vulnérables.

Source : <http://www.lapresse.ca/actualites/sante/201405/25/01-4769772-securite-en-chsld-des-cameras-qui-derangent.php>

Martine Clément





La vie en CHSLD, des recommandations des infirmières



L'ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ) a présenté un mémoire à la Commission de la santé et des services sociaux le 18 février dernier et nous tenions à vous informer de certains aspects de son contenu. Le mémoire porte principalement sur les conditions de vie des adultes hébergés en CHSLD.

Dans ce mémoire, on constate que l'OIIQ est particulièrement préoccupé par l'alourdissement de la clientèle des CHSLD et l'écart qui se creuse entre l'offre de services de ces centres et la réponse aux besoins de leurs clientèles. Les personnes hébergées sont atteintes de plusieurs maladies chroniques, consomment beaucoup de médicaments (en moyenne 7 / jour), près de la moitié ont plus de 85 ans et tout porte à croire que les CHSLD accusent des difficultés à donner les soins et les services requis.

L'OIIQ croit **qu'il est urgent, pour la sécurité des résidents**, d'augmenter les effectifs infirmiers pour répondre aux besoins de soins et de services. L'OIIQ recommande également :

- De fixer comme offre de services minimale en CHSLD les divers soins requis comme la gestion des médicaments, la prévention des chutes et des plaies, un programme d'accompagnement et de soins pour les personnes en fin de vie et leurs proches et la gestion des symptômes comportementaux et psychologiques de la démence.
- Que la dyade aidant-aidé soit prise en compte. Établir un partenariat avec le proche aidant et tenir compte de ses attentes.
- Que les CHSLD offrent davantage d'espaces de vie aménagés spécifiquement pour certaines clientèles qui bénéficient d'une approche particulière, comme les moins de 65 ans, les personnes ayant des troubles de comportement ou celles ayant des troubles cognitifs.

Nous espérons grandement que leurs recommandations soient entendues.

Janik Ouimet



Mourir dans la dignité : 86 % des québécois en faveur



Un peu avant les élections, Philippe Couillard s'est engagé, en cas de victoire du Parti libéral du Québec (PLQ), à réintroduire le projet de loi concernant les soins de fin de vie, mieux connu sous le nom *Mourir dans la dignité* : « Cette question-là, comme la question de l'encadrement des accommodements, il faut les régler [...] et ce sera réglé au début » du mandat.

Si elle est acceptée, la loi 52, selon un sondage *Angus Reid* obtenu par *La Presse*, ferait le bonheur de la majorité des québécois. En effet, 86 % de la population se dit en faveur d'une telle loi qui permettrait aux médecins d'aider des patients en phase terminale à mettre fin à leurs jours. La question suivante a été posée à 804 répondants :

« Comme vous le savez peut-être, une commission provinciale chargée d'étudier les procédures d'euthanasie médicalement assistées a recommandé d'adopter une loi permettant aux médecins d'aider les patients en phase terminale à mettre fin à leurs jours. Tout bien considéré, êtes-vous pour ou contre cette idée? »

Voici donc les différents résultats de ce sondage selon l'allégeance politique des électeurs :

Électeurs	En faveur
Parti québécois	93%
Parti libéral	84%
Coalition avenir Québec	86%

À noter que, tous électeurs confondus, 4 % sont indécis et 10 % sont opposés à ce projet de loi.

Tel que promis : Est-ce que ce projet de loi fera partie des priorités du PLQ? Quelle sera l'opinion publique lorsqu'il sera temps de prendre une décision? C'est un dossier à suivre!

Sources :

<http://www.lapresse.ca/actualites/sante/201302/14/01-4621527-plus-de-85-des-quebecois-sont-en-faveur-de-leuthanasie.php>
<http://ici.radio-canada.ca/sujet/elections-quebec-2014/2014/03/30/005-projet-de-loi-1-mourir-dans-la-dignite-pq.shtml>

Catherine Bureau



Chronique littéraire



Danielle Moreau



80 ans et toujours fringants

Charles Aznavour, Pierre Bellemare, Philippe Bouvard, Professeur Gauthier, Lucie Guindon, Victor Lacroix, Françoise Dorot, Michel Galabru, Juliette Gréco, Frédéric Hébert et Louis Velle, Stéphane Hessel, Yvette Hébert, Robert Houssin, Marthe Mercadier, Michèle Morgan, René de Obaldia, Jean-Paul, Liane Rossini, Claude Sarrasin

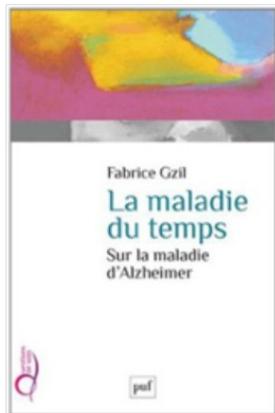


80 ans et toujours fringants de Danielle Moreau

Pour tous ceux qui commencent à désespérer dès l'apparition de la première ride, ce livre est semble-t-il une thérapie incontournable! Les 20 personnalités comme Aznavour et Gréco que Danielle Moreau a rencontrées ont 80 ans et plus et de la jeunesse à revendre. Des hommes et des femmes amoureux de la vie, joyeux, passionnés et impertinents comme des adolescents. Ils sont de formidables exemples qui nous prouvent qu'on peut continuer de croquer la vie quelle que soit sa date de naissance.

La maladie du temps : le philosophe Fabrice Gzil nous éclaire sur la maladie d'Alzheimer

Travaillant sur les enjeux de cette maladie depuis de nombreuses années, notamment au sein de la Fondation Médéric Alzheimer, M. Gzil nous transporte dans cette maladie liée **au temps**.



Encore mal connue, affublée d'expressions catastrophistes, prendre conscience du piège est nécessaire. L'auteur recommande d'éviter le lyrisme quand on parle de la maladie, de ne pas citer des chiffres effrayants (et approximatifs). Il propose de moins donner la parole aux "sachants" mais plus aux malades eux-mêmes.

« Un tempo ralenti au regard de la course folle de la vie moderne, une mémoire qui défaille ou un trop-plein de mémoire ancienne qui déferle... le malade Alzheimer fatigue, épuisé avec deux risques majeurs à la clé : l'indifférence ou l'abandon. »

Fabrice Gzil rappelle l'importance du temps dans les soins, de la disponibilité. Il souligne que les proches aidants et les professionnels sont aussi garants de l'histoire commune avec la personne.

Bonne lecture!

Janik Ouimet



L'économie de proximité



Pour dynamiser les communautés rurales

Dans les milieux ruraux, les signes de dévitalisation peuvent être nombreux et bien des raisons peuvent l'expliquer. Entre autres, le vieillissement de la population, l'exode des jeunes ou la dégradation de l'environnement. Cela a pour conséquence d'entraîner une perte du sentiment d'appartenance et un désintéressement à la vie communautaire et municipale.

Plusieurs solutions ont été proposées par la classe politique au cours des dernières années. S'il est un sujet qui refait surface à chaque élection, c'est bien celui de la dynamisation et du développement économique en région. Pourtant, avec la création des MRC, chargées d'administrer certains programmes décentralisés, le sujet est connu et documenté depuis au moins trente ans, mais le problème existe toujours. La Politique nationale de la ruralité, dont la principale mesure est le **Pacte rural**, a pour objectif d'encourager les initiatives locales et redonner un peu d'autonomie aux communautés.

C'est un moyen de financement supplémentaire pour les projets ayant pour but de créer une économie de proximité. On entend par économie de proximité l'ensemble des secteurs d'activités dont le développement dépend directement de la consommation locale : commerces, artisanat, agriculture, tourisme, services à la personne, santé, activités culturelles, production d'énergie, hôtellerie-restauration, etc.

Les avantages de la création d'une telle économie sont inestimables pour une collectivité, mais ne peut être couronnée de succès sans l'engagement de tous les acteurs du milieu, dont la municipalité en premier lieu. Un projet de dynamisation doit être porté par des leaders qui ont une bonne connaissance et un fort sentiment d'appartenance envers la communauté. Êtes-vous cette personne? Vous pouvez faire la différence dans votre milieu en y prenant part activement.

Pour approfondir le sujet : http://www.mamrot.gouv.qc.ca/pub/grands_dossiers/municipalites_devitalisees/rapport_communautes_devitalisees.pdf.

Martine Clément



Apprendre pour rester jeune



Plusieurs études font maintenant un parallèle entre les facteurs d'espérance de vie élevée et l'apprentissage tout au long de la vie. À cet égard, la Suède fait figure de modèle puisque l'espérance de vie est parmi les plus élevées au monde et on y retrouve également une tradition concernant l'apprentissage tout au long de la vie.

Bien sûr, d'autres facteurs peuvent expliquer les bons résultats de la Suède, mais il y a quand même lieu de souligner l'importance accordée au vieillissement actif par la formation continue. Il y a plusieurs avantages à s'inscrire à des formations arrivés à un âge où on bénéficie généralement de plus de temps pour faire de nouveaux apprentissages.



Que ce soit en apprenant les rudiments d'Internet ou en s'activant dans un cours d'aérobic, il s'agit de bons moyens pour contrer l'isolement. Sans oublier que pendant ce temps, ce sont les muscles du corps et du cerveau qui s'activent, ce qui contribue à garder la forme. Les effets sur l'autonomie des personnes âgées sont appréciables et très positifs.

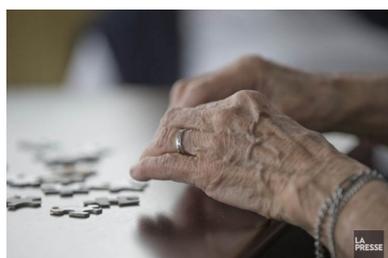
De plus, **Québec veut encourager les aînés à demeurer actif à l'aide d'incitatifs financiers.** En effet, avec l'adoption du budget déposé par le ministre des Finances le 4 juin dernier, Québec annonçait la création d'un **crédit d'impôt remboursable d'un maximum de 200 \$** pour les activités physiques, artistiques, culturelles et récréatives des aînés de plus de 70 ans ayant des revenus de 40 000 \$ et moins.

Les municipalités ont donc tout avantage à instaurer des programmes favorisant le vieillissement actif par l'apprentissage. En offrant aux aînés la possibilité de s'inscrire à des cours et des loisirs adaptés pour eux, elles contribueront au maintien de l'autonomie et favoriseront une espérance de vie longue et en santé dans leur communauté.

Martine Clément



Une centaine de fermetures de résidences privées pour aînés...



... Une triste réalité!

L'entrée en vigueur en mars 2013 du nouveau règlement sur la certification des résidences et du chapitre *Bâtiment du Code de sécurité* de la Régie du bâtiment explique cette baisse du nombre de résidences au Québec. En effet, cette « nouveauté » a obligé les propriétaires à s'adapter et se conformer en un temps record. Malheureusement, devant la charge de travail (formations obligatoires, embauche de personnel supplémentaire, installation de mitigeurs d'eau chaude, etc.), certains ne pouvaient simplement pas respecter le délai. Résultats : fermetures d'une centaine de résidences, relocalisation d'aînés, modification de la vocation du bâtiment (locatif), etc. Le sort semble inévitable puisque, comme les loyers n'augmentent pas à la même vitesse que les coûts, car ils sont soumis au contrôle de la Régie du logement, les propriétaires de plus petites résidences n'arrivent plus...

Source : <http://affaires.lapresse.ca/economie/quebec/201405/05/01-4763917-residences-pour-personnes-agees-une-centaine-de-fermetures.php>

Catherine Bureau

La maltraitance dénoncée

La Ligne Aide Abus Aînés (LAAA) a répondu à un peu plus de **16 000 appels** depuis son lancement en octobre 2010. Le nombre d'appels reçu ne cesse de croître au fil des ans. On peut se réjouir du fait que l'on dénonce de plus en plus la maltraitance envers les aînés. C'est bien là la seule consolation qui puisse être tirée des données fournies par la LAAA. Il n'en demeure pas moins qu'il s'agit d'une statistique déprimante qui nous fait prendre conscience qu'il y a encore beaucoup de travail à faire en matière de prévention de la maltraitance chez les aînés. La violence psychologique et les abus financiers sont les cas les plus fréquemment dénoncés. Les campagnes publicitaires incitant à dénoncer les mauvais traitements ont un effet positif sur le nombre d'appels que l'organisme peut recevoir. Aidons-les à se faire reconnaître : **Ligne Aide Abus Aînés : 1-888-489-2287**.

Source : <http://www.journaldequebec.com/2014/05/31/plus-de-16-000-appels-a-la-ligne-daide-pour-les-personnes-agees>

Martine Clément



Pour que vieillir soit gai



**Fondation
Émergence**

La Fondation Émergence a mis sur pied le programme « Pour que vieillir soit gai », dont le but est d'assurer la bienveillance des personnes âgées gaies, lesbiennes, bissexuelles et transidentitaires (LGBT). Le programme s'adresse à tous les intervenants et acteurs du monde des aînés, afin de les sensibiliser à la réalité des personnes âgées LGBT.

Des études et les expériences de vie nous apprennent que beaucoup de personnes âgées LGBT ont des particularités. Souvent, elles :

- n'ont pas le soutien d'un réseau familial aussi fort que celui des hétérosexuels;
- appréhendent de subir l'homophobie dans le monde des aînés;
- seraient plus susceptibles de vivre de la solitude, de la dépression et de développer des dépendances;
- désirent que le choix de divulguer ou de taire leur orientation sexuelle soit respecté;
- souhaitent qu'en l'absence de famille, leurs amis les plus proches soient pris en considération;
- s'attendent à ce que leur expérience de vie soit entendue et reconnue aussi bien par les acteurs du réseau des aînés que par les aînés hétérosexuels.

La Fondation Émergence propose donc du matériel d'information et de sensibilisation à travers une trousse d'outils qui vise à favoriser la discussion et à mieux faire connaître la réalité des personnes âgées LGBT. Le programme de diffusion de la trousse s'étend jusqu'en février 2015, et ce, dans toutes les régions administratives du Québec. Il comprend des conférences, des ateliers et des kiosques d'information « Pour que vieillir soit gai » que vous pouvez réserver en écrivant à courrier@fondationemergence.org.

Laurent Breault
Chargé de programme « Pour que vieillir soit gai »
Fondation Émergence



Plan quinquennal de développement Centre-du-Québec 2014-2019



En avril dernier, la Conférence régionale des élus (CRÉ) du Centre-du-Québec a organisé des forums de concertation afin de faire ressortir les enjeux prioritaires à mettre au plan quinquennal de développement 2014-2019 de notre région. Voici les défis prioritaires qui sont ressortis lors des différentes consultations :

Enjeux liés à la qualité de vie :

- Améliorer la desserte et l'accès aux services de garde, de proximité, de santé et de loisirs;
- Soutenir l'inclusion sociale;
- Améliorer la qualité des plans d'eau centricois;
- Assurer la sécurité alimentaire;
- Préserver la biodiversité et les milieux naturels d'intérêt.



Enjeux au niveau de la prospérité économique :

- Bonifier l'offre de formation et de développement des compétences;
- Accroître la recherche et l'innovation;
- Améliorer le taux de scolarisation et le taux de diplomation;
- Soutenir l'intégration en emploi et accompagner les entreprises;
- Stimuler l'innovation dans le secteur manufacturier et améliorer le taux de survie des entreprises.

Enjeux liés à l'occupation du territoire :

- Stimuler l'innovation en agroalimentaire et en foresterie;
- Revitaliser les milieux;
- Offrir des milieux de vie modernes, bien desservis par les nouvelles technologies de l'information et de la communication;
- Améliorer l'accès au transport collectif;
- Diversifier l'offre de produits agroalimentaires et forestiers.

Mais quel est le rôle de la CRÉ? Son rôle est de défendre et promouvoir les intérêts du Centre-du-Québec est au centre des efforts pour assurer son développement. Ses mandats sont de concerter les intervenants, de donner des avis au gouvernement, de documenter différentes problématiques, de financer des initiatives stratégiques et de conclure des ententes spécifiques.

Janik Ouimet



Nouvelles d'ailleurs



Silvio Berlusconi au service des personnes âgées et handicapées



L'ancien président italien condamné pour fraude fiscale en 2013, Silvio Berlusconi, n'ira pas passer les quatre années dont il a écopé en prison. Âgé de 77 ans, la Cour a réduit considérablement sa peine en lui imposant plutôt de passer quelques heures par semaine, pour la prochaine année, dans une résidence pour personnes âgées et handicapées située en banlieue de Milan. Celui qui n'a pu être candidat aux élections européennes du 25 mai dernier n'en est pas à ses premiers émois avec la justice.

Dans l'affaire du « Rubygate » en 2012, il a été condamné à 7 ans de prison pour incitation à la prostitution de mineures et abus de pouvoir. Enfin, un autre procès cette fois pour corruption de sénateur vient de débiter à Naples. Berlusconi aurait en effet versé des millions d'euros à un sénateur pour qu'il rejoigne son parti en 2006. Rappelons que cet individu est toujours un membre actif au sein de son parti.

L'Ontario réforme sa politique de renouvellement du permis de conduire

Les conducteurs ayant plus de 80 ans devront désormais se soumettre à un processus simplifié pour le renouvellement de leur permis de conduire. Au lieu d'un test de connaissances, les nouvelles exigences incluent un examen de la vue, un examen du dossier de conduite et la participation à une séance de formation de groupe. À partir des résultats qui seront obtenus, certains conducteurs pourraient être appelés à se soumettre à des tests médicaux ou des pratiques plus spécifiques.

Au Québec, pour l'instant, les conducteurs de plus de 75 ans doivent obtenir l'approbation de leur médecin pour le renouvellement de leur permis de conduire. Toutefois, en raison du vieillissement de la population, le Québec pourrait peut-être, au cours des prochaines années, s'inspirer de l'Ontario et de ses nouvelles mesures.

Source : <http://ici.radio-canada.ca/regions/ottawa/2014/04/21/005-personnes-agees-volant.shtml>

Martine Clément



Suivis des dossiers : prévention de la maltraitance



Le 15 juin, portez le **ruban mauve**...



Le 15 juin, c'est la journée mondiale de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées.

La maltraitance envers les personnes âgées est **inacceptable.**



Victime ou témoin, **agissez!**

Ne laissez pas la maltraitance s'installer.

Infantiliser, intimider, frauder, menacer, frapper, forcé à manger, ridiculiser, parler pour lui, discriminer...

Les gestes de maltraitance sont souvent posés par des gens avec qui l'on a développé des liens de confiance. Il peut s'agir d'un proche, d'un voisin, d'un fournisseur de services, d'un intervenant ou toute autre personne qui est en relation avec la personne âgée. Soyons attentifs!

**LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS : 1888 489-ABUS
INFO-SANTÉ, INFO-SOCIAL : 811**





Suivis des dossiers : emploi-retraite



Les revenus à la retraite, parlons-en!

En janvier dernier, une étude menée pour le compte d'ING Direct nous apprenait que le tiers des retraités canadiens retournent sur le marché du travail non pas par plaisir, mais bien par nécessité. Imaginez, 3 retraités canadiens sur 10 retournent sur le marché du travail à temps plein, parce qu'ils ont mal évalué les coûts financiers reliés à leur retraite.

Il semble impératif de remettre le sujet de l'économie et de la retraite au premier plan dans les familles québécoises. Il est bien difficile et surtout pas très intéressant pour plusieurs de parler de retraite et d'épargne. Nous vivons dans une société où bien des gens sont aux prises avec des problèmes d'endettement. Les besoins en matière de consommation de biens et de services en tout genre sont immenses.

Enlevons nos lunettes roses quelques instants et regardons la situation en face. Dans un sondage sur la notoriété de la Régie des rentes du Québec mené auprès de personnes âgées de 25 à 64 ans, 40 % admettent qu'ils ignorent quelles seront leurs sources de revenus à la retraite. Malgré tout, plusieurs comptent prendre leur retraite à 60 ans en se disant que les prestations des régimes publics seront bien suffisantes. Donc, inutile d'épargner! Cela peut s'avérer exact dans la mesure où l'objectif est de vivre à la retraite avec un revenu d'approximativement 12 000 \$ par année. Si ce n'est pas le cas, une bonne planification s'impose.

Des outils comme SimulR, disponible sur le site Internet de la RRQ, sont à votre disposition pour vous aider à planifier. Des organismes comme l'ACEF peuvent vous aider à établir votre budget et des conseillers en finances personnelles sont également des ressources inestimables pour vous aider.

Enfin, donnez-vous pour mission de sensibiliser vos enfants et petits enfants à la valeur de l'épargne. Après tout, c'est aussi de leur avenir dont il est question.

Martine Clément



Suivis des dossiers : logement



Le programme CHIP ça vous dit quelque chose?

Le programme CHIP, qui veut dire *Canadian Home Income Programme*, nous apparaît comme LA solution pour vivre une belle retraite ou pour nous aider si on manque de liquidité à la retraite. Il en est de même pour le *Programme canadien de revenu résidentiel*, le PCRR.

Tant d'annonces à la télévision qui nous vantent ce prêt qui permet d'utiliser immédiatement la valeur de la maison et de « jouir pleinement de nos derniers jours ». Mais ces programmes sont-ils vraiment une solution avantageuse pour les retraités? Pourquoi les financiers offrent de nous prêter de l'argent en prenant la maison en garantie (ce qu'on appelle aussi l'hypothèque inversée)? Le CHIP est l'inverse d'une hypothèque conventionnelle où un paiement se fait chaque mois et la dette baisse. On reçoit alors une rente à chaque mois. La dette augmente et les intérêts, qui sont alors non payés, génèrent de l'intérêt supplémentaire. Le paiement total se fait à la fin, par la vente de la maison.

Il est important de mentionner que les frais pour être admis sont importants et le taux d'intérêt est généralement plus élevé que pour un prêt ordinaire. Comme pour un prêt hypothécaire, si vous voulez payer avant la date convenue, il vous en coûte une pénalité. Sachez également que le montant offert ne peut dépasser 50 % de la valeur reconnue de votre maison. De plus, les femmes sont admissibles à un moins gros montant avec un taux d'intérêt plus élevé, car elles sont réputées vivre plus longtemps!

Avant de vous lancer dans un CHIP ou un PCRR, regardez d'autres alternatives. Un prêt personnel que vous pouvez rembourser à votre rythme ou une marge de crédit dont les taux d'intérêt sont plus abordables. Même l'institution financière se magasine. Vous pouvez également envisager de vendre la maison pour vous installer à meilleurs frais ailleurs. Faites-vous conseiller, prenez votre temps, allez chercher plusieurs avis...

Janik Ouimet

Inspiré du texte de Gisèle Gobeil de l'AQDR Alma.



Suivis des dossiers : logement



La maison de retraite sera réinventée par les baby-boomers

Ils avaient entre 20 et 40 ans dans les années 1970. Ils ont connu l'époque de toutes les libertés, de la quête du plaisir et du bonheur en communauté. Ils ont tout fait pour s'affranchir des valeurs enseignées par leurs parents et l'église. Il est donc fort à parier qu'arrivé un âge plus avancé, ils ne voudront pas être logés ni traités comme leurs parents.

Les 50-70 ans vont révolutionner les maisons de retraite en fonction de leurs besoins et de leurs valeurs. On voit déjà des projets de commune reprendre forme! Bien des personnes de cette génération (la première à avoir connu le divorce et la vie en solo) n'auront pas les moyens financiers de vivre seules ou en résidence privée. C'est pourquoi des groupes d'amis se réunissent et projettent d'habiter ensemble et de s'entraider.

Vivre en commune est certes un projet intéressant, mais on peut se questionner sur les limites de l'entraide. C'est une formule qui peut être très exigeante pour des personnes vieillissantes et potentiellement aux prises avec des problèmes de santé. Il ne faut pas non plus négliger qu'il peut être difficile de vivre en communauté. Car, s'ils ont tout partagé à une certaine époque, cette génération s'est par la suite beaucoup recentrée sur ses besoins et fortement individualisée.

Plus concrètement, de nouveaux projets d'habitation voient déjà le jour, entre autres, à Montréal. Le projet *Rêve bleu* est une coopérative d'habitation pour femmes seules de plus de 50 ans. La particularité de ce projet est que dans le même immeuble se retrouve également un OBNL d'habitation, *Entre deux âges*, pour personnes de 65 ans et plus en légère perte d'autonomie. Les femmes du projet *Rêve bleu* ont accès à la cafétéria et aux services de la résidence si elles le désirent. De plus, toutes peuvent participer aux décisions et à la vie de la coopérative. La participation des femmes à ce projet est formidable.

Source : <http://ici.radio-canada.ca/nouvelles/societe/2014/02/07/002-habitation-babyboomers-retraite.shtml>

Martine Clément



Suivis des dossiers : logement



Multiplication des ressources intermédiaires, en a-t-on pour notre argent?

Depuis quelques années, on assiste au développement accéléré de places en ressources intermédiaires. Une ressource intermédiaire (RI) est un milieu de vie adapté aux besoins de personnes qui sont en perte d'autonomie ou qui ont besoin d'aide ou de soutien dans leurs activités quotidiennes (de 1 à 3 heures de soins par jour).

Tant la construction que les places en RI sont subventionnées par le réseau de la santé. Soulignons que chaque RI est liée à un établissement public du réseau de la santé et des services sociaux qui est responsable de la qualité des services qui sont offerts.

Curieusement, **ce ne sont que quelques entrepreneurs en construction qui se partagent les contrats pour la réalisation de ces résidences et parfois même, sans appel d'offres.** Dans son enquête, le journal *La Presse*¹ révèle qu'un propriétaire de résidence pour aînés de la région de Montréal a avoué que pour obtenir un contrat, il fallait être « très ami avec les décideurs ». Est-ce que cela explique que l'on retrouve souvent les promoteurs en construction sur les conseils d'administration des fondations d'hôpitaux?

Bien que tous s'entendent pour dire que la réalisation d'une RI soit dispendieuse puisqu'il faut se conformer à de nombreuses règles et normes de construction, il s'agit tout de même de contrats très lucratifs. Les promoteurs reçoivent en moyenne 35 000 \$ par année par pensionnaire pour une durée de 10 ans. C'est donc dire que pour une résidence de 32 lits, par exemple, le promoteur s'assure un de contrat d'environ de 11,2 millions de dollars.

Afin d'éviter une « commission Charbonneau » en santé, il serait sans doute avisé que les règles encadrant le développement des RI soient mieux définies pour nous assurer que les fonds publics soient bien investis!

¹<http://www.lapresse.ca/actualites/sante/201402/27/01-4742930-ressources-pour-aines-des-promoteurs-omnipresents.php>

Martine Clément

Dossier spécial

Intergénérationnel



Faire d'une pierre deux coups : quand le Centre jeunesse rencontre le CHSLD



« J'aime beaucoup aller au CHSLD parce que je trouve que chaque personne est attachante et j'aime beaucoup leur faire plaisir. J'aime les voir sourire. Lorsqu'ils sourient, ça me rend heureuse. »

Voilà le témoignage d'une des jeunes filles du Centre jeunesse Mauricie / Centre-du-Québec qui, depuis septembre dernier, participe à des activités intergénérationnelles en accompagnant bénévolement des personnes âgées au Centre d'hébergement Frederick-G.-Heriot à Drummondville.

Ces activités, structurées par le personnel du CHSLD et des bénévoles, permettent aux jeunes filles de développer des sentiments d'empathie, une meilleure estime de soi et plus encore! Les techniciens en loisirs du Centre d'hébergement constatent aussi des bienfaits, mais cette fois, chez les résidents : « Ces derniers jouissent d'un souffle de jeunesse qui leur fait oublier, le temps d'une soirée, leurs traitements, leurs soins et leurs maux. »

Après tout, pourquoi ne pourrions-nous pas améliorer le monde, une rencontre à la fois? Bravo pour cette belle initiative!

Source : <http://www.agencesss04.qc.ca/resolu/volume9/volume9no3/article3.html>

Catherine Bureau

Recension des activités intergénérationnelles

Afin de connaître l'offre d'activités intergénérationnelles au Centre-du-Québec, la Table régionale a initié une recension. Pour avoir un portrait des plus exhaustifs, plusieurs partenaires ont été interpellés : municipalités, associations et organismes comme la FADOQ, l'AREQ, l'AQRP, les Chevaliers de Colomb et les Centres d'action bénévole. Le taux de réponse est de 89 % pour les municipalités et 75 % pour les organismes. Merci pour votre participation! La prochaine étape consistera à compiler et analyser les résultats afin de développer un outil synthèse des réalisations intergénérationnelles. Par la suite, la Table régionale verra à **favoriser l'émergence et la mise en place de projets intergénérationnels** en offrant des outils et un accompagnement à ceux qui désireront améliorer la connaissance et la compréhension entre les diverses générations. À suivre!

Dossier spécial

Intergénérationnel



Transformer son chez-soi pour le partager.

Comme l'écrivait Charles Édouard Carrier dans *La Presse* du 24 janvier dernier, « Cohabiter avec ses enfants et ses parents c'est une occasion de profiter de la vitalité des uns comme de l'expérience des autres, tout en renforçant les liens entre les générations. Or c'est un projet complexe et parfois coûteux qui mérite de la préparation et une grande réflexion. »

Les familles qui ont tenté l'expérience sont unanimes : il faut établir des règles claires, trouver un terrain d'entente en se parlant.

Les experts en transformation de maisons intergénérationnelles misent sur deux éléments importants : l'intimité et l'esthétisme. Une priorité sera donc accordée à l'insonorisation et à l'apparence finale afin que ça n'ait pas l'air d'un duplex. Il ne faut surtout pas oublier que la sécurité doit être prise en considération. Le parent vieillissant doit pouvoir vivre dans un environnement adapté et qui le restera pour plusieurs années. L'installation d'un deuxième étage au-dessus du garage par exemple, n'est peut-être pas la solution à envisager dans un contexte de perte d'autonomie. Il ne faut pas hésiter à impliquer tous ceux qui vont habiter sous le même toit dans le processus de réflexion de l'aménagement et de la configuration des lieux. Tout le monde doit y trouver son compte avant même qu'on ait commencé les travaux de construction ou de rénovations.

Vous pensez à un projet de cohabitation intergénérationnel? Côté budget, sachez que les coûts des travaux d'un agrandissement sont d'environ 150\$ pi / carré et pour le réaménagement d'un espace existant comme un garage, on doit prévoir 40 000 \$. Il faut également penser à long terme. Une fois le parent parti, comment allons-nous utiliser l'espace? Pouvons-nous le reconverter?

Finalement, il ne faut pas oublier de consulter la municipalité pour voir s'il y a des règlements spéciaux avant de commencer quoi que ce soit.

Janik Ouimet

Dossier spécial

Intergénérationnel



L'intergénérationnel : le défi du 21^e siècle?

On en parle de plus en plus. Les relations intergénérationnelles sont devenues un enjeu dans bien des sphères d'activité : au travail, en éducation, pour la société et bien d'autres. Aucun domaine n'y échappe.

Dans les communautés, on parle de plus en plus d'activités intergénérationnelles comme d'un outil incontournable pour maintenir la vitalité de milieux ruraux. Elles ont des bénéfices qui vont bien au-delà de la valorisation des individus et de l'accroissement positif de l'estime de soi. Il faut par contre distinguer les activités conviant toutes les générations (ex. : une fête de quartier) et une activité permettant un partage entre les générations (ex. : l'heure du conte offerte par des aînés).

Parmi les bénéfices des activités intergénérationnelles, notons qu'elles permettent aux individus de se connaître, de partager des expériences et des savoirs faire qui peuvent contribuer à surmonter les idées parfois âgistes et préconçues que les générations peuvent entretenir entre elles. Que ce soit par des activités bénévoles, sportives, culturelles ou à l'intérieur d'un cadre pédagogique, l'interaction entre les générations est excellente pour la santé des personnes qui s'y investissent, mais également pour la santé de la communauté.

Bien que peu de recherches spécifiquement reliées à ce sujet aient été réalisées au Québec, des études menées dans plusieurs régions de la France démontrent que le renforcement des liens entre les générations d'une communauté peut représenter un levier important pour un développement économique durable, surtout dans les milieux ruraux.

Enfin, la richesse de la vie communautaire et la participation de l'ensemble de la population aux activités semblent être deux conditions incontournables pour assurer la pérennité d'une population en milieu rural.

Source : http://www.laborural.org/files/Documents/Celavar_BrochureIntergeneration.pdf

Martine Clément



À mettre à votre agenda



- **12 juin 2014** : Date limite pour déposer une candidature à la Table régionale dans le cadre du Prix Hommage aînés.
- **15 juin 2014** : Journée internationale de lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées
- **18 juin 2014** : Lac à l'épaule de la Table régionale, afin de développer une vision commune des priorités d'action pour l'avenir.
- **14 juillet 2014** : Date limite pour déposer un projet dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA) du gouvernement du Canada.

Sudoku

Niveau : Moyen



Solution au verso



			9	8		4	
7		9	3	5			6
3		8		7	1		2
		6			9		1
		5	6		4	3	
	1		5			6	
6			7	2		9	1
1				9	6	2	4
	3		1		5		



Si vous désirez recevoir le bulletin d'information *le Propageur* via **courriel**, veuillez en faire la demande à : concertationaines@cgocable.ca.

le Propageur

PRÉVENTION COMMUNICATION
PARTAGE BÉNÉVO
CŒUR CONCERTATION CONN
PASSION FIERTÉ BONHEUR RESP

Pour nous joindre



Janik Ouimet, directrice, tableainesregionale@cgocable.ca



Catherine Bureau, agente de concertation, concertationaines@cgocable.ca



Martine Clément, agente de projets, chantieraines@cgocable.ca



Table régionale de concertation des personnes âgées CDQ

Numéros sans frais destinés aux aînés

- ♦ Toute urgence : **911**
- ♦ Info-santé : **811**
- ♦ Ligne Aide Abus Aînés : **1-888-489-2287**
- ♦ Ligne Info-aidant : **1-855-852-7798**
- ♦ Autorité des marchés financiers : **1-887-525-0337**
- ♦ FADOQ : **1-800-828-3344**
- ♦ Carrefour d'information pour aînés, Drummondville :
819-472-6101 / 819-474-6987
- ♦ Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes
MCDQ : **1-877-767-2227**

Solution - Sudoku

5	2	1	9	6	8	7	4	3
7	4	9	3	5	2	1	8	6
3	6	8	4	7	1	5	9	2
8	7	6	2	3	9	4	1	5
2	9	5	6	1	4	3	7	8
4	1	3	5	8	7	6	2	9
6	8	4	7	2	3	9	5	1
1	5	7	8	9	6	2	3	4
9	3	2	1	4	5	8	6	7

Merci pour votre précieuse collaboration au bulletin d'information *le Propageur*



Résidence St-Joseph de Nicolet

