

le Propageur

PRÉVENTION COMMUNICATION
PARTAGE BÉNÉVOLE
CŒUR CONCERTATION
PASSION FIERTÉ BONHEUR RESPECT

Édition du mois de septembre 2013



P.2	Coup de cœur de la Table
P.3	
P.4	Solitude des aînés
P.5	Journée des grands-parents
P.6	Freiner le déclin mental
P.7	Mouvement bénévole
P.8	Mourir dans la dignité
P.9	Conférence
P.10	Dépistage de la panique
P.11	Séries web sur la maltraitance
P.12	Chronique : ergothérapie
P.13	L'emploi du temps
P.14	Formations
P.15	Transition travail-retraite
P.16	
P.17	
P.18	Suivis des dossiers
P.19	
P.20	
P.21	
P.22	Nouvelles d'ailleurs
P.23	
P.24	
P.25	Dossier spécial : Événements
P.26	
P.27	À mettre à votre agenda
P.28	Pour nous joindre



Mot de la coordonnatrice et de la présidente



Quel automne! En fait, quelle belle année nous attend à la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec! En voyant tous les dossiers, projets et activités qui s'en viennent, nous n'avons d'autres choix que de relever nos manches et foncer à pleine tête dans un septembre surchargé, mais si motivant! Toute l'équipe est fébrile, motivée et animée, et ce, malgré l'attente d'une nouvelle entente spécifique.

Nous profitons de l'occasion pour souhaiter la meilleure des chances à **Josée Arsenault** qui a quitté la Table au début du mois d'août. Nous sommes convaincus que tu sauras terminer tes études en ressources humaines avec franc succès.

L'équipe de la Table vous souhaite un très bel automne et vous rappelle que si vous avez des questions, des commentaires, des projets, des suggestions à nous transmettre, ce sera toujours un plaisir de prendre en compte vos opinions et de vous guider, le cas échéant, vers les bonnes ressources.

Rappelons que le **1^{er} octobre, via les Tables locales, c'est tout le Centre-du-Québec qui s'anime** pour fêter les personnes âgées, **soyez de la fête!**

Bonne lecture!

Janik Ouimet, coordonnatrice
Louise Labbé, présidente



Coup de cœur de la Table régionale : Yolande Guimond



Un très beau modèle d'aînée active et impliquée pour son milieu!



Très connue dans son milieu, Mme Guimond est née à St-Édouard-de-Lotbinière et est la 5^e d'une famille de 8 enfants. Enseignante de la 1^{ère} à la 7^e année dans une petite école sans électricité de Leclercville, l'entrepreneuriat gagna son cœur et ses ambitions. Avec son mari Yvon, ils devinrent propriétaire d'une boulangerie pendant dix ans, d'un restaurant pour un autre dix ans et se portèrent acquéreur d'un hôtel qu'ils ont revendu cinq ans plus tard.

Déjà très impliquée dans son milieu, c'est suite au décès de son mari en 1988, que le bénévolat de Mme Guimond s'accroît. Ayant besoin de contacts humains pour faire face à cette nouvelle vie, on la retrouve un peu partout. Pas étonnant qu'on l'ait nommée « Bénévole pour la Ville de Bécancour » en 1981, grande citoyenne de la ville de Bécancour en 1991 et que le journal le Nouvelliste l'ait choisie comme Tête d'affiche en 2007.

Elle offre beaucoup à sa communauté. Elle est une des co-fondatrices du Carnaval de Gentilly où elle s'y est impliquée pendant de nombreuses années. Elle est membre fondatrice de l'Harmonie au féminin, de la boutique 4 saisons et du Club optimiste à Gentilly. Elle a siégé à titre de vice-présidente de l'Association canadienne des Golfeuses district Mauricie, sur le conseil d'administration de l'hôpital Christ-Roi et du CLSC les Blés d'Or. Elle s'implique dans les dîners communautaires, au Club de croquet, dans les Filles d'Isabelle où elle a été régente pendant 5 ans et a également occupé le poste de secrétaire du Cercle d'état pendant 4 ans. Dévouée aux autres, elle offre tous ces vendredis à la maison Albatros pour des personnes en phase terminale pendant de nombreuses années.

Aujourd'hui, elle siège sur le conseil pastoral et paroissial où elle s'occupe d'aller visiter les aînés du foyer lors de leur anniversaire. D'un autre côté, elle s'assure que les citoyens de Gentilly conservent un sentiment d'appartenance envers leur communauté et qu'ils restent informés en s'impliquant au journal communautaire l'Écho de mon clocher. Si Mme Guimond n'offrait pas autant pour les autres, plusieurs initiatives n'auraient pas vu le jour!



Coup de cœur de la Table régionale : Yolande Guimond



Mère de 4 enfants, grand-mère de 10 petits-enfants et arrière grand-mère 4 fois, Mme Guimond nous parle de ses petits amours avec tendresse et passion. Toujours socialement et physiquement active, lorsqu'elle n'assume pas ses fonctions de bénévole, elle se plaît à jouer au golf, au croquet, aux cartes, à jouer au scrabble et à lire. Pour ma part, c'est un modèle d'aînée qui semble épanouie et heureuse.

Je vous laisse sur quelques sages paroles de Mme Guimond : « À présent, je me plais à vivre l'âge de l'espérance. L'âge où l'on écoute plus que l'on ne parle, l'âge où on veut savoir comment la vie va finir plutôt que de connaître comment elle a commencé. C'est l'âge où l'on découvre qu'on n'a rien accompli de valable dans une journée si on ne s'est pas arrêté un moment. » Tout comme Mme Guimond, je vous souhaite un moment d'arrêt quotidien...

Et de dire : « Autrefois, je marchais avec un flambeau, maintenant, une simple bougie suffit, pourvu qu'elle éclaire l'essentiel. »

Janik Ouimet

Prenez du soleil pour prévenir les fractures.



Tout le monde sait que le Calcium aide à avoir de bons os, mais saviez-vous que la vitamine D, qu'on appelle aussi la vitamine soleil, aiderait elle aussi à la qualité des os?

Une équipe de scientifiques américains et allemands, menée par des chercheurs du US Department of Energy (DOE) de Lawrence Berkeley National Laboratory (Berkeley Lab) et l'Université de Californie (UC) Berkeley, a montré que le processus de vieillissement des os peut être nettement accéléré.

En effet, on a démontré que le faible niveau de vitamine D mène à un vieillissement prématuré de l'os. **Prenez du soleil!**



Lise Payette et Gilles Latulippe militent...



... Pour qu'il y ait moins d'aînés seuls.



Un texte de Lise Payette, dans le Devoir du 3 mai dernier, nous raconte une expérience personnelle, lors d'un séjour de presque 6 semaines à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Dans ce texte intitulé « Mon printemps (mis)érable », Mme Payette plaide la cause des aînés qui vivent dans une immense solitude. Pendant son séjour, elle a vu du personnel attentionné, d'autres qui ne désirent plus voir, des patients aux yeux vides et d'autres plein d'espoir. Mais elle a surtout vu la différence entre ceux qui ont des visiteurs et ceux qui n'ont plus aucun contact avec leur famille ou leurs amis. Elle s'est également rendu compte qu'après trop longtemps, on finit par perdre des forces et la pente est plus difficile à remonter...

De son côté, on pouvait entendre Gilles Latulippe, dans une entrevue à Radio-Canada Mauricie Centre-du-Québec le 21 juillet dernier, monter aux barricades pour que les proches des personnes âgées leur rendent visite en cette période de vacances estivales. M. Latulippe a constaté que de nombreux aînés sont « abandonnés » l'été, parce que leur famille est affairée à de multiples activités.

Selon lui, rien ne justifie que des personnes âgées, souvent physiquement diminuées, ne reçoivent pas de visiteurs. Il souligne qu'une visite de 15 minutes peut remonter le moral d'une personne et même améliorer sa santé physique. Le comédien déplore que certains se donnent bonne conscience en croyant qu'une fois la personne âgée « placée », ils ont fait leur devoir, et que le personnel va désormais s'occuper d'elle...



La Table régionale de concertation des personnes âgées partage ces deux visions et invitent la population à aller visiter les aînés, particulièrement ceux et celles qui sont seul(e)s.

Source : www.ledevoir.com et www.radio-canada.ca

Janik Ouimet



Ces sauveurs que l'on nomme « Grands-parents »



Nombreux sont les parents qui aimeraient compter plus de 24 heures dans une journée. Dans un quotidien où le rythme de vie est en accéléré, le rôle que jouent les grands-parents auprès de leur petits-enfants est primordial.

Une analyse des résultats d'un sondage effectué au Royaume-Uni par *Grandparents Plus* et *Age UK* démontre que **le total d'heures de garde d'enfants par les grands-parents a augmenté de 35% en 2009**. Les grand-mères entre 50 et 64 ans qui sont en santé sont les plus susceptibles d'accomplir cette tâche. Qui plus est, le taux d'emploi pour les grand-mères est de 22%, contrairement à 37% pour les grands-pères.

Le document contient certaines recommandations, comme trouver des solutions afin de concilier travail et soins auprès des petits enfants. Après tout, le rôle des grands-parents apporte une contribution considérable tant pour la famille que l'économie. Il est également mentionné que cette aide dite « informelle » devrait être reconnue par le gouvernement.

Pour plus d'informations, consultez le www.grandparentsplus.org.uk.

Catherine Bureau



8 SEPTEMBRE 2013

C'ÉTAIT LA JOURNÉE DES GRANDS-PARENTS

La Table régionale de concertation des personnes aînées du centre-du-Québec tient à reconnaître les grands-parents centricois comme des partenaires indispensables de la famille. Ils contribuent à construire l'identité de leurs petits-enfants, à nourrir leur sentiment d'appartenance et contribuent à l'éveil des valeurs fondamentales. Merci à tous ces précieux grands-parents qui apportent amour, joie, patience, compréhension et support à nos petites centricois et petits centricois, ainsi qu'à leurs parents.

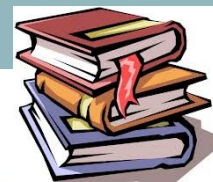
Merci de votre soutien à notre société.

Si on apprenait des Africains...

Dans certains pays d'Afrique, on dit:

« Chaque vieillard qui meurt est une bibliothèque qui brûle ».

La personne aînée est considérée comme un être de grande valeur, de qui on a fort à apprendre.





Un nouveau marché pour les concepteurs de jeux vidéo?



On peut penser que les jeux vidéo sont néfastes pour les enfants, mais il en n'est rien pour les plus vieux. En effet, une nouvelle recherche menée par l'Université de l'Iowa vient de démontrer que ce type d'activité serait **bénéfique pour les personnes de 50 ans et plus**. On a découvert que les jeux vidéo peuvent avoir des fonctions qui vont au delà du côté ludique.

Les chercheurs ont testé quatre groupes témoins. Le premier groupe devait faire des mots croisés sur l'ordinateur. Les autres devaient jouer au jeu « Road Tour », un jeu vidéo qui consiste à identifier un modèle de voiture. Les résultats sont stupéfiants! **Les personnes ayant joué à "Road Tour" ont obtenu de meilleurs résultats que les joueurs de mots croisés** sur les plans de la concentration, de la vitesse et de l'agilité à passer d'une tâche à une autre. Au total, jouer pourrait se traduire **par une amélioration de 1,5 an à 7 ans au niveau des fonctions mentales**.

Selon les chercheurs, il ne s'agit plus seulement de prévenir le déclin. On constate qu'avec le jeu, on accélère les capacités cognitives des personnes âgées.

Source : <http://www.agevillage.com/actualite-9735-1-alzheimer-les-jeux-videos-freinent-le-declin-mental-des-seniors.html>

Martine Clément

Le DVD des émissions de télévision *Le Rendez-vous des aînées*, réalisé par la Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC de Drummond, est maintenant disponible. Vous pouvez en emprunter une copie à la Table régionale.



Les émissions:

- | | | |
|---|--|--|
| 1. Âgisme: Dr André Davignon (OVS)+ Table ronde | 7. Santé: Programme personnes en perte d'autonomie CSSS, Projet Gymnase en plein air | 11. Emploi : Coalition des 45 ans pour l'emploi + participants |
| 2. Maltraitance: Marie Beaulieu + Caisse Desjardins | 8. Logement: Table locale des aînées + LogiSoutien | 12. Bénévolat: Table ronde+ Club des aînées de Drummondville |
| 3. Maltraitance: Marie Beaulieu + Témoignage | 9. Transport: Ville de Drummond +Estelle Désilet | |
| 4. Maltraitance: Agence SSS + CLSC | 10. Information: Deloitte + Carrefour d'information pour les aînées | |
| 5. Maltraitance: Agence SSS + CAAP | | |
| 6. Maltraitance: CAVAC, CALACS, Aîné-avisé | | |



La valeur économique du bénévolat



Lorsque le bénévolat est évoqué dans les conversations de tous les jours, ce sont des mots comme altruisme, bonté et dévouement, entre autres, qui viennent à l'esprit. Mais qu'advierait-il si nous examinions cette forme de prestation de services d'un point de vue économique? **Les services bénévoles rendus comportent indéniablement une valeur économique** qui passe souvent inaperçue et fait rarement l'objet de discussions.

Au Canada, en 2010, plus de **13,3 millions de personnes ont fait du bénévolat**. Cela représente approximativement **2,1 milliards d'heures** travaillées bénévolement. Pour illustrer ce chiffre, on estime que :

- Le bénévolat équivaut à **1,1 million d'emplois à temps plein**, soit 8 % des emplois à temps plein au Canada.
- Si chaque bénévole gagnait un salaire d'environ 12,50 \$ de l'heure, **la valeur économique de leur travail serait de 25 milliards de dollars**.

D'un point de vue mondial, en 2011, des chercheurs de l'Université Johns Hopkins ont estimé que chaque année, environ un milliard de personnes dans le monde entier donnent de leur temps bénévolement. **Si tous les bénévoles à l'échelle du globe vivaient dans un même pays, il s'agirait du troisième pays le plus peuplé du monde**, derrière la Chine et l'Inde.

Bien souvent, les bénévoles constituent l'élément vital du bon fonctionnement des organismes communautaires. Les actions et le travail des bénévoles font tourner le moteur du secteur à but non lucratif. **Plusieurs diront que les gains du travail bénévole sont inestimables et vont bien au-delà de la valeur monétaire**. Il n'en reste pas moins que d'y attribuer une valeur économique contribue à alimenter des conversations intéressantes et dynamiques autour de la machine à café. En faisant de telles comparaisons et mises en contexte, nous sommes mieux à même de comprendre et de protéger le bénévolat.

Source : http://www.td.com/francais/document/PDF/economics/special/AnEconomistsCaseForVolunteering_fr.pdf

Martine Clément



Projet de loi en lien avec la fin de vie



Les demandes exprimées par la société québécoise à la suite de la Commission spéciale sur la question de *Mourir dans la dignité* sont à l'origine du projet de loi concernant les soins de fin de vie. C'est donc dans le cadre d'un exercice démocratique d'une grande ampleur, qui a mobilisé les élus, les ordres professionnels, le milieu associatif et surtout des citoyennes et des citoyens, que le projet de loi a été créé suite aux recommandations unanimes de la Commission spéciale. Au cœur de ce projet de loi, on retrouve donc des valeurs de dignité, d'accompagnement, de compassion, de solidarité, de respect de l'autonomie et de sécurité.

Le projet de loi comporte deux grands volets :

1. Les droits, l'organisation et l'encadrement relatifs aux soins de fin de vie, lesquels comprennent les soins palliatifs, y compris la sédation palliative terminale, de même que l'aide médicale à mourir ;
2. La mise en place du régime des directives médicales anticipées.

Les droits des personnes relatifs aux soins de fin de vie sont les suivants :

- Toute personne dont l'état le requiert a le droit de recevoir des soins de fin de vie ;
- Toute personne majeure et apte a le droit de refuser de recevoir un soin qui est nécessaire pour la maintenir en vie.

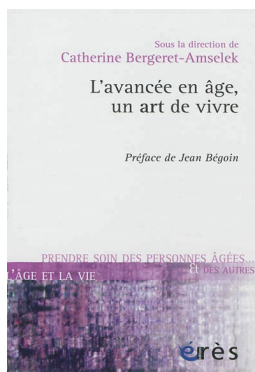
Certaines personnes attendent ce projet de loi depuis longtemps. Malheureusement, d'autres, comme Ginette Leblanc, sont décédés dans d'atroces souffrances. Nous saluons ce projet de loi! Consultez le *Projet de loi n° 52 : Loi concernant les soins de fin de vie*.

Janik Ouimet





L'avancée en âge, un art de vivre de Catherine Bergeret-Amselek



Ce livre propose des solutions concrètes pour sortir du concept du « vieillir jeune » qu'impose la société actuelle. « Vieillir vieux », **être bien et fier dans son âge**, voilà le défi auquel les auteurs se mesurent.

Ce livre propose des pistes de réflexions intéressantes et des outils qui ont pour but d'atténuer les pertes liées à l'âge. Comment dépasser les pertes, les renoncements et les deuils qui rendent plus vulnérables? **Comment continuer de grandir au-delà de l'âge ?** Bonne lecture.

36,5 jours de plus à vivre...

L'Institut de la Statistique nous a confirmé qu'en 2013, l'espérance de vie des Québécois s'était accrue de 36,5 jours par rapport aux chiffres de l'an dernier. Ce qui établit l'espérance de vie des femmes à 83,8 ans et à 79,8 ans pour les hommes. **Les Québécois sont maintenant parmi ceux qui vivent le plus longtemps au monde.**



Source : <http://www.lapresse.ca/actualites/sante/201305/14/01-4650798-lesperance-de-vie-des-quebecois-progresse-de-365-jours-en-2012.php>

Conférence

Commission des droits de la personne

Lundi 28 octobre de 9h30 à 11h45 à Drummondville

Quel est son mandat? Quand fait-on appel à eux? Quels sont ses pouvoirs?
Aînés, intervenants, bienvenue à tous!

Informations et inscription : tableainesregionale@cgocable.ca ou 819-222-5355





Le saviez-vous... Il existe un outil de dépistage de la panique



**L'OUTIL de
DÉPISTAGE de
la PANIQUE**

chez les patients
présentant des
douleurs thoraciques
inexpliquées

Guillaume Foldes-Busque, professeur adjoint à l'École de psychologie de l'Université Laval et chercheur au Centre hospitalier affilié universitaire de Lévis, a créé un outil qui permet de dépister chez le patient, l'anxiété de type panique associée aux douleurs thoraciques médicalement inexpliquées. Quoiqu'il soit conçu pour les médecins

travaillant dans les unités d'urgence, nous tenions à vous informer qu'un tel outil existe. Actuellement, un projet de recherche sert à raffiner et à valider cet outil.

Gageons que vous allez en entendre de plus en plus parler dans les prochains mois...

Janik Ouimet

Médicaments : Attention aux effets secondaires

Sur l'ensemble de la population canadienne, **les aînés sont davantage susceptibles d'être hospitalisés après la prise d'un médicament.** Contrairement à ce qu'on pourrait croire, l'hospitalisation ne survient généralement pas suite à une erreur de dosage ou à une mauvaise interprétation du traitement. Cela relève plutôt des effets secondaires reliés à certains médicaments.



Les anticoagulants, les médicaments de chimiothérapie et les opioïdes (utilisés dans le traitement de la douleur) sont à prendre avec précaution en suivant la posologie et toujours avec prudence lorsqu'ils sont pris avec d'autres médicaments. **N'hésitez pas consulter votre pharmacien en cas de doutes!**

Source : <http://www.radio-canada.ca/nouvelles/societe/2013/03/26/011-medicaments-aines-hospitalisations.shtml>

Martine Clément



Série gratuite de conférences web : La maltraitance envers les aînés



Inscription
Tél / 1-866-396-2433
Web / www.reseauentraidants.com

Série gratuite conférences web : La maltraitance envers les aînés

Présenté par :
Centre de santé et de services sociaux
Cavendish
Health and Social Services Centre
Affilié universitaire

- 3 septembre 2013 à 19h
La face cachée de la maltraitance envers les aînés
- 17 septembre 2013 à 19h
Situations d'abus ou de maltraitance, vers qui se tourner?
- 25 septembre 2013 à 19h
Expliquer et comprendre la maltraitance
- 1 octobre 2013 à 19h
Les droits des personnes aînées : Qui détient le pouvoir?
- 15 octobre 2013 à 18h
Les éléments de base des testaments, des mandats et des régimes de protection
- 22 octobre 2013 à 19h
La maltraitance et l'inaptitude: le rôle du Curateur public
- 7 novembre 2013 à 19h
Toute personne est susceptible d'être victime!
- 14 novembre 2013 à 19h
L'intervention policière en matière de maltraitance chez les aînés
- 19 novembre 2013 à 19h
Parrainage d'un aîné immigrant: engagement, responsabilité et protection!
- 28 novembre 2013 à 19h
La communication intergénérationnelle, un défi de taille! L'âgisme, parlons-en!

À surveiller...

Le gouvernement mettra en **place une commission parlementaire** au début de l'automne pour que tous les acteurs puissent se prononcer sur le **livre blanc** et soumettre de nouvelles idées.

Les groupes sensibilisés à ces questions seront appelés à se prononcer...





L'ergothérapie, vous connaissez?



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



L'ergothérapeute est un spécialiste du quotidien et de l'autonomie. Il travaille auprès des gens qui ont perdu des capacités afin de les aider à reprendre des activités et à s'adapter à leurs incapacités.

L'ergothérapeute travaille auprès de plusieurs clientèles et pour diverses raisons : pédiatrie, problèmes physiques, accidents, santé mentale, maintien à domicile, soins palliatifs, soins aigus, etc. On le retrouve dans différents milieux : hôpital, Centre de santé (CLSC), centre de réadaptation, CHSLD et clinique privée. Pour pratiquer, il doit être membre de l'ordre des ergothérapeutes et détenir une maîtrise en ergothérapie.

Auprès des personnes âgées, l'ergothérapeute joue un rôle important dans le maintien à domicile. Il conseille et veille à ce que les équipements soient installés de manière sécuritaire, tant pour les déplacements que pour les activités de la vie quotidienne. Il travaille donc en prévention des chutes et autres incidents. L'ergothérapeute peut aussi aider à maintenir la vitalité cognitive et physique en proposant des exercices pour le corps et le cerveau. Certains ergothérapeutes, avec une formation supplémentaire, évaluent les capacités à la conduite automobile. Ils peuvent dépister les problèmes et proposer des exercices afin de maintenir une conduite optimale.

On peut avoir besoin d'un ergothérapeute si : on est à risque de chutes; on a des troubles cognitifs; on sent que ses capacités sont moins bonnes qu'auparavant; on craint pour sa sécurité (à la maison et dans ses déplacements); on a été victime d'un récent AVC; on doit passer une évaluation de la conduite automobile; on vit avec un diagnostic de maladie dégénérative (démence, parkinson, Alzheimer, etc.)

Pour rencontrer un ergothérapeute, il faut généralement une référence de votre médecin ou vous pouvez faire une demande au service de soutien à domicile de votre Centre de santé.



Enquête de Claudine Lacroix sur l'emploi du temps des Québécois âgés



L'allongement de l'espérance de vie et l'amélioration de l'état de santé devraient inciter les retraités à être plus actifs que les générations précédentes. Est-ce la réalité? À quoi les personnes âgées consacrent-elles leur temps? **Le temps consacré aux activités professionnelles est remplacé au profit des activités domestiques et personnelles (ménage, repas, réparation), mais surtout à des activités de temps libre.**

En effet, si les 45 à 54 ans consacrent en moyenne 4,4 h par jour à leur temps libre, les 65 ans et plus y consacrent 8 h par jour. Les hommes dédient davantage de temps que les femmes à leurs temps libres. Ces derniers sont majoritairement consacrés aux loisirs passifs comme la lecture et regarder la télévision. Les sports et loisirs occupent chacun environ une heure et demie par jour.

Étonnement, les activités bénévoles et communautaires occupent une place relativement peu importante. En effet, à peine une demi-heure par jour y est consacrée en moyenne et seulement une personne sur cinq y participait en 2010. Ce qui va à l'encontre de l'enquête sur le bénévolat analysée par Fleury (2012) qui mentionnait que les bénévoles âgés sont ceux qui dédient un plus grand nombre d'heures au bénévolat.

Donc, même si on connaît de nombreuses transformations au niveau du vieillissement (amélioration de la santé, accroissement de l'éducation, etc.), on constate que l'emploi du temps des âgés n'a pas évolué de manière importante au cours des 25 dernières années.

Voici les principaux changements sur lesquels l'auteure désire attirer notre attention : La participation des hommes aux tâches ménagères s'est accrue; Le temps libre des femmes a progressé (1992 à 2005), puis s'est réduit en 2010; La participation des âgés aux activités bénévoles a diminué; Une hausse du temps consacré par ceux-ci devant la télévision.

Finalement, on mentionne que la qualité du temps passé à la retraite est liée au réseau social et à la santé. Voilà ce sur quoi il faut miser!

Janik Ouimet



Formations à ne pas manquer



L'AQRP vous invite à la formation « **55 ans au volant** ».

Si vous désirez renouveler vos compétences au volant, cette formation de six heures vous permettra d'améliorer votre confiance au volant.

Le coût général d'inscription est de 65 \$. Les membres de l'AQRP bénéficient d'une réduction de 20 \$. La personne membre qui est détentrice d'une assurance automobile avec La Capitale assurances générales recevra une remise supplémentaire de 25 \$.

Les sessions offertes au Centre-du-Québec et en Mauricie sont les suivantes :

- Drummondville : 28 octobre
- Trois-Rivières : 6 novembre
- Victoriaville : 4 novembre



Association québécoise
des retraité(e)s des secteurs
public et parapublic



Formation continue du Cégep de Drummondville

INSCRIVEZ-VOUS!

Des formations sur mesure, adaptées aux besoins des proches-aidants et des intervenants travaillant avec les aînés

Inscriptions : 819.478.6733 poste 6714

Libre cours à ton dévouement

AUTOMNE 2013

0,7 UEC | 7 h | 130 \$ | Cégep de Drummondville
LE PROCHE AIDANT : SES DÉFIS, SES RÉALITÉS, SA NÉCESSITÉ DE PRENDRE SOIN DE LUI
 Jour : 28 août | 9 h à 16 h | conférence (apportez votre dîner)
 Soir : 30 septembre | 18 h 30 à 21 h 30 et
 1 octobre | 17 h 30 à 21 h 30 | conférence (apportez votre souper)

0,7 UEC | 7 h | 130 \$ | Cégep de Drummondville
L'ALZHEIMER : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX INTERVENIR
 Soir : 9 septembre | 18 h 30 à 21 h 30 et
 10 septembre | 17 h 30 à 21 h 30 | conférence (apportez votre souper)
 Jour : 25 septembre | 9 h à 16 h | conférence (apportez votre dîner)

0,5 UEC | 5 h | 55 \$ | Cégep de Drummondville
RCR / DEA : POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
 Jour : 24 septembre | 9 h à midi et de 13 h à 15 h
 Soir : 24 septembre | 17 h à 22 h

0,7 UEC | 7 h | 130 \$ | Cégep de Drummondville
L'ACCOMPAGNEMENT DE LA PERSONNE ÂGÉE EN FIN DE VIE
 Soir : 21 octobre | 18 h 30 à 21 h 30 et
 22 octobre | 17 h 30 à 21 h 30 | conférence (apportez votre souper)
 Jour : 27 novembre | 9 h à 16 h | conférence (apportez votre dîner)

0,7 UEC | 7 h | 130 \$ | Cégep de Drummondville
PSYCHOLOGIE DU VIEILLISSEMENT
 Jour : 30 octobre | 9 h à 16 h | conférence (apportez votre dîner)
 Soir : 11 novembre | 18 h 30 à 21 h 30 et
 12 novembre | 17 h 30 à 21 h 30 | conférence (apportez votre souper)



Les conséquences de la transition travail-retraite sur le revenu



L'Institut de la statistique du Québec a publié en juin dernier les résultats d'une étude menée auprès d'une cohorte d'individus nés entre 1941 et 1945. Les chercheurs se sont penchés sur leurs revenus pour les années 2000, 2005 et 2010, afin de bien comprendre comment la transition travail-retraite les affectait.

Le premier constat de cette étude est que la cohorte des 55-59 ans et celle des 60-64 ans devaient composer avec une diminution de leurs revenus de 13 600 \$ en moyenne.

Ce qui n'est pas le cas **pour la cohorte des 65-69 ans chez qui on remarque une hausse des revenus**. En effet, c'est à partir de 65 ans que les travailleurs **ont accès aux pleines prestations des programmes sociaux gouvernementaux**. Ceux-ci, conjugués à des réductions d'impôts, permettent aux individus de recouvrer le revenu perdu durant les années précédentes.

L'étude fait ressortir qu'avec le phénomène des retraites anticipées, il pourrait y avoir une hausse importante de personnes à faibles revenus entre 55 et 64 ans. Le système de retraite public actuel est basé sur un modèle d'après-guerre où les gens travaillaient jusqu'à 65 ans et prenaient leur retraite par la suite, ce qui n'est plus le cas. Pour plusieurs, la fin de la cinquantaine et la première moitié de la soixantaine représentent une période d'attente avant la « retraite à temps plein ».

L'étude ne le mentionne pas, mais nous ne parlerons jamais assez que **l'épargne demeure la solution à la diminution de revenus en fin de carrière**. Malheureusement, cette option n'est pas évidente pour tous.

Source : http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/conditions/pdf2013/sociodemoenbref_juin13.pdf

Martine Clément



Suivi des dossiers : Soutien aux proches aidants



« On dénombre près d'un million de proches aidants au Québec.

Ils fournissent plus de 80% des soins dont ont besoin les personnes avec des problèmes de santé prolongés et leur travail équivaut à une économie de 5 milliards de dollars pour le système de soins de santé canadiens. »

AQDR, 2011

Un document produit par une association britannique de proches aidants, soit *Carers UK*, analyse les réponses de 3 000 aidants naturels lors d'une enquête sur les défis auxquels ils font face quotidiennement.

« Le rapport plaide pour une **amélioration de l'accès aux services de soutien**, une **meilleure intégration des soins** de santé et des services sociaux et **l'implantation de mesures propres** à prévenir les difficultés. »

Source : http://carersuk.org/media/k2/attachments/State_of_caring_report_PDF_version.pdf



L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond lance un nouveau service d'**activités récréatives et artistiques**, autant pour les personnes proches aidantes que pour les personnes en perte d'autonomie. Des duos, tous deux âgés de 60 ans et plus, incluant un aidant et une personne aidée pourront participer à ce programme. Il se déroule un après-midi par semaine durant 9 semaines au Centre Normand-Léveillé.

Le tout est **gratuit**. Les séances débutent en septembre et octobre 2013 et se termineront pour les fêtes. Pour information et inscription, téléphonez à l'Association au: **819-850-1968**.



Semaine nationale des proches aidants du Québec



Du 3 au 9 novembre 2013

C'est sous le thème « **Du répit... Pour reprendre mon souffle!** » que le Québec se mobilisera lors de la semaine nationale des proches aidants. Créée afin de souligner l'apport considérable de ces personnes à la société, tout en leur offrant un moment de répit, **les trois Associations du Centre-du-Québec organiseront des activités pour l'occasion**. Restez bien à l'affût afin d'en connaître la programmation!

Plateforme de revendications communes

Le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) a mené une consultation auprès des personnes proches aidantes de la province en ce qui concerne les **services de soutien**. « Cette tournée a mis en évidence un sentiment d'insatisfaction généralisé en lien avec les services qui sont offerts. » Voici certains des axes mis en lumière :

- Le **répit** (normes trop rigides, nombre d'heures accordées nettement insuffisant, coût trop élevé) ;
- Les **ressources humaines** (rotation du personnel, déshumanisation des soins, manque de formation et de connaissance) ;
- La **non-reconnaissance de l'aidant et de son statut** (ne sont pas considérés par le réseau de la santé, les services étant offerts en fonction des besoins de la personne aidée et non de l'aidant) ;
- La **méconnaissance des services**, la **difficulté à accéder** à ces derniers, le **manque de soutien psychologique** et plus encore.

Ces réponses ont permis d'élaborer la plateforme de revendications communes. Cette plateforme servira donc de levier au RANQ pour l'avancement de leur cause auprès des diverses instances gouvernementales.

Pour accéder au communiqué de presse du RANQ, à la plateforme de revendications communes et aux faits saillants : <http://aines.centre-du-quebec.qc.ca>.

Catherine Bureau



Suivi des dossiers : Prévention de la maltraitance



Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP)

Le Centre offre des services d'information (soutien et conseil), d'assistance et d'accompagnement pour une personne qui désire faire une plainte au niveau des services de santé et de services sociaux. **En Mauricie et au Centre-du-Québec, de 2012-2013, plus de 346 personnes ont eu recours à leurs services.** Bien que les plaintes visent majoritairement les Centres jeunesse et les hôpitaux, il y a eu une augmentation des plaintes pour les résidences privées pour les personnes âgées. À noter que 29 % des plaintes proviennent du Centre-du-Québec.

Exemples de recommandations réalisés par le CAAP :

- Faire évaluer par l'équipe de réadaptation la technique adéquate de déplacement, l'enseigner au personnel et l'inscrire au plan de travail.
- Faire une intervention pour sensibiliser les ambulanciers concernés à l'importance de ne pas demander aux patients s'ils veulent marcher ou non, mais bien d'appliquer les protocoles établis.

Pour plus d'informations sur le CAAP, visitez le www.caap-mcq.qc.ca

Le Protecteur du citoyen

Prévient et corrige les erreurs ou les injustices commises dans une relation avec un ministère ou un organisme du gouvernement du Québec. Dans l'examen d'une plainte, toutes les parties concernées sont écoutées. En cas d'injustice, il transmet ses recommandations aux autorités afin qu'elles remédient à la situation le plus rapidement possible. Les plaintes peuvent concerner diverses problématiques comme la perte d'autonomie, les soins palliatifs, le soutien à domicile, la priorité de traitement à l'urgence, etc.



Source : www.protecteurducitoyen.qc.ca

Josée Arsenault



S.O.S. ABUS, une initiative qui prend beaucoup d'ampleur



Le projet S.O.S. ABUS est un projet de la Table de concertation pour les personnes âgées de l'Érable (TCPAE) visant entre autres à conscientiser les personnes âgées aux risques qu'ils encourent en s'isolant des autres.

On mise sur l'importance de se constituer un réseau social pour pouvoir accéder à des renseignements importants et ainsi améliorer sa situation économique et sociale. Le projet est déjà en place dans plusieurs municipalités de la MRC de l'Érable et les membres de la

Table pour les personnes âgées travaillent activement à en faire la promotion dans le milieu.

Lors de la dernière année, des efforts supplémentaires ont été investis pour recruter des sentinelles et améliorer les outils de promotion et de référence. Une sentinelle est une personne qui gravite autour des aînés et qui est en mesure d'identifier qui serait susceptible de vivre des situations de maltraitance.

Des formations ont été données auprès des pompiers de Plessisville et de Princeville : **20 nouvelles sentinelles formées**. Le service d'incendie de la MRC sera contacté en septembre et le directeur général de la MRC a donné son appui pour qu'on forme les pompiers de la MRC à devenir des sentinelles. Depuis le printemps, **5 nouvelles sentinelles ont été formées à Villeroy et 8 à St-Ferdinand**.

Le comité S.O.S. ABUS prévoit que d'ici le printemps 2014, il y aura des sentinelles dans toutes les municipalités de la MRC.

Pour en savoir davantage sur ce projet, nous vous invitons à prendre connaissance de cette entrevue avec le sergent Onil Lebel et madame Jacqueline Pettigrew, présidente de la Table locale :

<http://www.tvcbf.qc.ca/emission/mesures-preventives-le-programme-pour-contrer-les-abus-faits-aux-aînés>.



Programme Réseaut'âge, MRC de Drummond



Depuis l'entrée en fonction de la travailleuse de milieu pour personnes âgées vulnérables, des actions concrètes ont été posées dans le but d'atteindre les objectifs du programme Réseaut'âge. Les objectifs sont :

- **Dépister et agir** sur différentes problématiques liées à l'isolement et la solitude des personnes âgées.
- **Faire connaître** les ressources et accompagner les aînés lors des démarches.
- **Favoriser la participation** sociale des personnes âgées.
- **Développer une mobilisation** de la communauté envers les aînés.

Des rencontres ont eu lieu afin de sensibiliser les responsables et les intervenants du milieu. Ainsi, des références pourront être effectuées vers notre ressource afin d'aider les personnes âgées à obtenir des services.

Des dépliants promotionnels ont été distribués dans divers commerces afin de faire connaître le rôle de la travailleuse de milieu. Plusieurs propriétaires d'entreprise ont déjà accepté de devenir « éclaireurs » afin d'aider à faire du dépistage. Toujours dans le but de se faire connaître, la travailleuse de milieu assure une présence régulière dans plusieurs endroits publics tels que les parcs, les cafés et les centres commerciaux.

Plusieurs personnes âgées ont été rencontrées par le biais de références venant de la communauté. La travailleuse de milieu donne des informations sur les services proposés, offre une oreille attentive et assure une présence dans le but de développer un lien de confiance à long terme.

Les premières actions ont été concentrées en milieu urbain. À moyen terme, le milieu rural pourra être développé en tenant compte des forces des premières expériences.

Sylvie Normandin, Travailleuse de milieu au Centre d'action bénévole de Drummond

819 472-6101, infocab@cgocable.ca



Suivi des dossiers : Détresse psychologique



Les bienfaits de la participation sociale sur la santé et le bien-être des personnes âgées



Tout d'abord, il est important de définir ce qu'est la participation sociale. Selon le rapport d'étude d'Heather Gilmour, pour être considérée comme une participation sociale, on doit avoir **au moins une participation hebdomadaire** à l'égard des activités, soit : avec la famille ou des amis à l'extérieur du domicile ou avec un groupe confessionnel, récréatif, sportif ou physique. De plus, il faut une **participation au moins mensuelle** à des activités éducatives et culturelles comme par exemple suivre un cours, assister à un concert ou aller au musée.

L'article de Heather Gilmour, *Participation sociale et santé et bien être des personnes âgées au Canada*, présente **la relation entre le nombre d'activités sociales auxquelles les personnes âgées participent et l'autoévaluation positive de l'état de santé, la solitude et l'insatisfaction à l'égard de la vie**. Cette étude a été faite auprès de 16 369 personnes âgées de 65 et plus. Parmi eux, 80% ont démontré qu'ils participent fréquemment à au moins une activité sociale. Plus le nombre d'activités sociales est multiplié, plus on remarque une forte cohérence entre la participation sociale et ses bienfaits sur la santé. On dénote également une diminution du sentiment de solitude et d'insatisfaction face à la vie.

Cependant, les personnes âgées connaissent des obstacles qui peuvent limiter leur participation sociale comme un problème de santé, le fait d'être trop occupé et les responsabilités personnelles ou familiales.

Au total, 21 % des hommes et 27 % des femmes ont déclaré souhaiter participer davantage à des activités sociales. Ces données sont pertinentes pour l'élaboration de politiques ou de programmes facilitant et encourageant l'implication sociale des personnes âgées.

Josée Arsenault



Les nouvelles d'ailleurs par Josée Arsenault



Le Vietnam et l'Allemagne : une collaboration au profit de tous!

En mars dernier, 120 infirmiers et aides-soignants vietnamiens titulaires d'un diplôme supérieur d'infirmier, débutaient des cours d'allemand pour une durée de six mois. Parmi eux, 100 personnes seront sélectionnées pour exercer dans les centres de soins des personnes âgées en Allemagne. Selon le vice-ministre du Travail, des Invalides de guerre et des Affaires sociales du Vietnam, il s'agit d'un programme de coopération humanitaire. Les travailleurs toucheront un bon salaire et bénéficieront de politiques sociales. Après trois ans, ils pourront choisir de rester travailler en Allemagne ou de retourner au Vietnam.

Source : <http://parlervietnam.com/2013/03/des-infirmiers-vietnamiens-soigneront-des-personnes-agees-en-allemande>

Le suicide médical assisté, maintenant autorisé au Vermont



En 1997, l'Oregon devenait le premier endroit au monde à autoriser le suicide assisté. L'État de Washington a approuvé cette pratique près de 12 ans plus tard. Maintenant, c'est au tour du Vermont d'emboîter le pas en ce sens. Cette nouvelle loi autorisera les patients en phase terminale, auxquels les médecins évaluent leur durée de vie à moins de 6 mois, à demander une aide médicale pour mourir. Cependant, la personne doit disposer de deux avis médicaux et la loi prévoit une période d'attente de 17 jours avant l'obtention de l'ordonnance pour la dose de médicaments qui mettra fin à leur souffrance.

Source : http://www.lemonde.fr/sante/article/2013/05/20/etats-unis-le-vermont-autorise-le-suicide-medicalement-assiste_3395355_1651302.html



Les nouvelles d'ailleurs par Josée Arsenault



200 inconnus à l'enterrement d'un retraité grâce à Facebook



Au Royaume-Uni, Monsieur James McConnell, retraité de la Marine royale britannique, a quitté ce monde sans famille proche pour le pleurer. Le révérend responsable de la cérémonie a donc transmis le message suivant via Facebook : « Il est triste que quelqu'un doive quitter ce monde sans personne pour le pleurer ». Ainsi, 200 personnes se sont mobilisées pour lui, la Légion

britannique a formé une petite procession en son honneur dans le cimetière et 2 clairons des Royal Marines ont joué la sonnerie au mort.

Source : <http://www.rtl.be/pourlui/article/apres-un-appel-sur-facebook-200-inconnus-vont-a-l-enterrement-d-un-retraite-184470.htm>

En France, plus on vieillit, moins on rit!

D'après un sondage pour le compte d'Aquafresh, réalisé en 2012 auprès de plus de 1 000 Français de 18 ans et plus, **la fréquence du rire serait portée à diminuer avec l'âge.**

28% des personnes âgées de 18 à 24 ans déclarent rire plus de 10 fois par jour, tandis que chez les 65 ans et plus, il s'agit de 15 % des gens.



Lorsqu'on leur a demandé leur définition de la joie de vivre, la majorité des Français ont répondu « l'émerveillement face aux choses simples, tel que partager un bon repas entre amis ou en famille et passer du temps avec ses enfants. »

Les gens sont conscients des bienfaits du rire pour leur santé mentale, voire même au niveau du cœur, de la qualité du sommeil et même sur la digestion. Riez un bon coup!

Dossier spécial

Événements



À l'occasion de la :
*Journée internationale
des personnes âgées...*

C'est sous le thème « Ensemble, reconnaissons les personnes âgées! » que le Centre-du-Québec soulignera une fois de plus la *Journée internationale des personnes âgées*.

Une occasion parfaite de dire un « Je t'aime », un « Merci », ou tout simplement d'offrir un sourire à ces personnes qui enrichissent nos vies.

Venez célébrer avec nous!



Ensemble,
reconnaissons les personnes âgées!

Programmations centricaises (pages 24-25)

**MRC de Drummond :
Salon des aînés**

GRATUIT

**Mardi, 1er octobre 2013 de 9h30
à 17h30**

*Cour centrale des Promenades
Drummondville*

Les membres de la Table locale tiendront des kiosques d'information pour l'occasion. De plus, les émissions de télévision « Rendez-vous des aînés », développées par la Table locale, seront diffusées.

Programmation de la journée :

- 10h : la maltraitance
- 11h : le transport
- 12h : la santé
- 13h : le logement
- 14h : l'information
- 15h : l'emploi
- 16h : le bénévolat



Une invitation des Tables de concertation des personnes âgées centricaises, en collaboration avec la Table régionale de concertation des personnes âgées Centre-du-Québec et la FADOQ Centre-du-Québec.



Dossier spécial

Événements



MRC d'Arthabaska : Brunch-Conférences

Thème : Un cerveau en santé

Mardi, 1er octobre 2013 dès 8h30

Académie de danse de Victoriaville
338 rue des Chalets, Victoriaville, G6P 4R1

Billets en vente au coût de 7\$. Disponibles au Carrefour d'Entraide Bénévole des Bois-Francs : 40 rue Alice, Victoriaville, 819-758-4188.

MRC de Bécancour

Gala-Hommage

Mardi, 1er octobre 2013 dès 11h30

Club de golf de Gentilly
3625 rue Albatros, Bécancour, G9H 3Y2

Billets en vente au coût de 10\$ (dîner compris). Disponibles au Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour : 2730, avenue des Hirondelles, Gentilly, 819-298-2228 / 124 rue Saint Antoine, Ste-Sophie-de-Lévrard, 819-288-5533

MRC de Nicolet-Yamaska : Conférence-Spectacle

Thème : La passion de vivre

Mardi, 1er octobre 2013 dès 8h30

Salle de l'Âge d'or de Saint-Léonard d'Aston
Sous-sol de l'église, rue de la Station

Billets en vente au coût de 5\$ (déjeuner compris). Disponibles au Centre d'action bénévole de Nicolet : 207 rue du Frère Dominique, Nicolet, 819-293-4841 et au Centre d'action bénévole du Lac-St-Pierre : 480 rue Notre-Dame, St-François-du-Lac, 450-568-3198.

MRC de L'Érable : Brunch-Théâtre

« Parole d'or, silence d'argent »

Vendredi, 4 octobre 2013 dès 8h30

Centre communautaire de Plessisville
1745 rue Fournier

Billets en vente au coût 7\$. Disponibles auprès de la FADOQ locale ou d'un membre de la Table.

Dossier spécial

Événements



La Table met la table pour la « Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté »

La Table régionale soulignera la journée du 17 octobre en distribuant **1000 sacs de denrées** (représentant les 4 groupes alimentaires : noix, pomme, muffin et fromage) à des personnes âgées identifiées comme étant défavorisées ou isolées. Ce geste significatif a pour but de manifester notre soutien aux personnes seules de 60 ans et plus du Centre-du-Québec et leur souligner que l'on pense à eux.

La pauvreté est malheureusement une réalité qui frappe année après année de plus en plus d'ânés centricois. Selon l'Institut de la statistique, le taux de pauvreté chez les aînés de 65 ans et plus de notre région a doublé depuis les 10 dernières années.

Cette journée sera parrainée par Fred Chappuis, un chef reconnu pour son amour des saveurs du terroir. Il coordonnera d'ailleurs la confection des 1000 muffins dans les locaux du Centre d'innovation en transformation alimentaire de Nicolet (CITAN).

Nous profiterons également de la distribution des denrées pour remettre le répertoire des ressources d'aide alimentaire du Centre-du-Québec, développé par le CRDS et le comité de sécurité alimentaire.

Appel à tous : Pour faire de cette journée un succès, **nous avons besoin de vous**. Nous avons besoin de bénévoles pour faire la distribution auprès **des personnes seules de 60 ans ou plus**. **Merci de communiquer avec moi**. Joignez-vous à ce beau projet collectif.

Un merci tout spécial à Desjardins Centre-du-Québec, Fromagerie St-Guillaume, Syndicats des producteurs laitiers Centre-du-Québec, Producteurs d'œufs des deux rives, Moulin Michel qui ont déjà confirmé leur partenariat au projet.

Martine Clément, chantieraines@cgocable.ca
819-222-5355

Fred Chappuis,
Chef cuisinier





À mettre à votre agenda



Séances d'information du Carrefour d'information aux aînés Drummond

Jeudi le 26 septembre 2013, 13h30

- Conférencière : Dre Élisabeth Pellerin / Sujet : Prenez-vous soin de vos pieds?
- Confirmation de votre présence au 819-472-6101 ou cabdrummond@cgocable.ca.

Jeudi le 24 octobre 2013, 13h30

- Conférencier : Mathieu Paquet / Sujet : Bienfaits de l'activité physique pour les aînés.
- Confirmation de votre présence au 819-472-6101 ou cabdrummond@cgocable.ca.

Jeudi le 28 novembre 2013, 19h00

- Sujet : Rentes du Québec.
- Confirmation de votre présence au 819-472-6101 ou cabdrummond@cgocable.ca.

*Les séances d'information ont lieu au Centre Communautaire St-Pierre
575 rue St-Alfred, Drummondville*

Nouveauté!

Sudoku

Niveau : facile

À vos crayons, prêts, marquez!

Solution au verso



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

le Propageur

PRÉVENTION COMMUNICATION
PARTAGE BÉNÉVOLE
CŒUR CONCERTATION
PASSION FIERTÉ BONHEUR RESPECT

Pour nous joindre...



Janik Ouimet, coordonnatrice, tableainesregionale@cgocable.ca



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



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



Table régionale de concertation des personnes âgées CDQ

Les membres de l'équipe de la Table régionale tiennent à remercier les lectrices et lecteurs qui ont répondu au sondage concernant le bulletin. **Merci de nous permettre d'améliorer le Propageur, et ce, selon vos besoins!**

Numéros sans frais destinés aux aînés

- ♦ Toute urgence : **911**
- ♦ Info-santé : **811**
- ♦ Ligne aide abus des 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**
- ♦ Pour Drummondville, Carrefour d'information pour aînés : **819-472-6101 / 819-474-6987**

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



Solution

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

Avec la collaboration de:

