

BULLETIN D'INFORMATION
LE PROPÁGEUR

Automne- hiver 2022-2023

Joyeux Noël et Bonne année



Avec la participation financière de :

Québec 

LA TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION DES PERSONNES AÎNÉES DU CENTRE-DU-QUÉBEC
Téléphone : 819 222-5355 • infodirection@trcacdq.com • <http://aines.centre-du-quebec.qc.ca>

Table des matières

P. 3	Mot de la directrice et de la présidente
P. 4	Une nouvelle équipe
P. 5-6	Prix reconnaissance aînées 2022
P. 7	Recherche de candidats pour une étude
P. 8-10	Profitez au maximum de votre journée
P. 11-12	Partir en balado pour se sentir moins seul
P. 13-14	Lettre ouverte : La créativité
P. 15-17	Lettre à Renée et Michel par Claude Bérubé et Diane St-Hilaire
P. 18-19	À mettre à votre agenda
P. 20	Merci à nos partenaires



Mot de la directrice et de la présidente

Nous avons eu un automne exceptionnel accompagné de température plus clémente et de journées ensoleillées. L'hiver arrive à notre porte avec sa grisaille, ses froids et la neige, donc il est important de continuer à préserver notre santé physique et mentale en toute sécurité durant cette période. Soyons créatifs à notre façon pour amener une touche de bonheur et de sourire dans chacune de nos journées.

Encore une fois, nous sommes heureux de vous offrir ce journal à votre image. À l'intérieur des pages de cette édition, nous vous présentons différents projets et articles tous très intéressants et actuels qui nous concernent tous. Il faut rester vigilant sur la confidentialité de nos coordonnées bancaires et être alertes à détecter les fraudes. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

La Table régionale travaille fort pour maintenir, développer et consolider la concertation entre les différents acteurs sur le territoire. Nous sommes maintenant plus de 40 membres réunis qui ont à cœur l'amélioration des conditions et de la qualité de vie des personnes âgées du Centre-du-Québec. Vous n'êtes pas seul.

Nous profitons de l'occasion pour souhaiter la bienvenue à nos deux nouveaux employés Ann Bartlett et Guillaume Houle. Par le fait même, nous souhaitons bonne continuation à Marc-André Monette dans ses nouveaux défis.

Nous profitons de l'occasion pour vous souhaiter de très joyeuses Fêtes et bonne lecture !



Bonne lecture !

Françoise Roy, présidente

Janick Tessier, directrice

Votre nouvelle équipe

Nous profitons de ce numéro automne-hiver pour vous présenter deux nouveaux membres de l'équipe de la TRCA CDQ .

Guillaume Houle:

Ayant été principalement intervenant en santé mentale, il se joint à l'équipe pour relever de nouveaux défis. Pour lui souhaiter la bienvenue, vous pouvez communiquer avec lui au 819 222-5355

ou via l'adresse courriel suivante :

developpement@trcacdq.com

Guillaume est en charge du développement des projets dynamiques de la TRCA CDQ.



Ann Bartlett:

Un amalgame de trois sphères la représentent très bien. C'est-à-dire les arts, la psychologie et l'entrepreneuriat. Curieuse et passionnée, elle accorde une importance prioritaire à la justice sociale.

Je suis donc fier de faire partie de l'équipe de la TRCACDQ et d'avoir l'opportunité de contribuer à mettre en lumière les besoins des personnes âgées. Faire partie des actions et des solutions concrètes, c'est un objectif qui me tient beaucoup à cœur. Pour lui souhaiter la bienvenue, vous pouvez communiquer avec elle au 819 222-5355

ou via l'adresse courriel suivante :

projet@trcacdq.com

Ann est en charge du volet communication de la TRCA CDQ.



Renald Deshaies, récipiendaire du prix Hommage aînés 2022

Vieillir de manière épanouissante

Le Prix Hommage Aînés du gouvernement du Québec vise à souligner l'apport d'une personne aînée œuvrant bénévolement dans sa région pour favoriser le mieux-être des personnes aînées ainsi que leur participation accrue à la société. Les candidatures régionales pour ce prix sont recueillies par chacune des 18 tables régionales de concertation des aînés (TRCA), puis analysées par un comité de sélection indépendant. La candidature d'une personne par région est ensuite recommandée par chaque TRCA au ministre responsable pour la remise de ce prix.



La personne aînée engagée dans son milieu laisse une empreinte positive à travers le temps. La réussite, l'innovation, l'énergie et l'honneur sont les qualificatifs évoqués et transmis par le visuel du Prix Hommage Aînés.

La Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec (TRCA CDQ) tient à souligner l'engagement bénévole en collaborant au Prix Hommage Aînés du gouvernement du Québec. Peu importe l'âge, il n'est jamais trop tard ou trop tôt pour s'impliquer positivement dans la communauté. Chaque petit geste compte dans la construction d'un monde plus uni et plus inclusif.

C'est avec fierté que nous annonçons que Renald Deshaies est le récipiendaire du Prix Hommage Aînés 2022. Président de la Fadoq de St-Célestin depuis 12 ans, monsieur Deshaies fait tout en son pouvoir pour garder son milieu actif. Homme de cœur, il n'oublie pas les personnes aînées plus vulnérables. Bénévole au Centre d'Hébergement de St-Célestin, il divertit les résidents et leur amène une gaité toujours la bienvenue. Il est un bénévole énergique qui travaille sans relâche, ne comptant pas les heures investies. Toujours à l'écoute des autres, tenace et engagé dans son milieu, il contribue significativement à l'amélioration du bien-être

Renald Deshaies, récipiendaire du prix Hommage aînés 2022

Viellir de manière épanouissante

des aînés. Monsieur Deshaies a d'ailleurs reçu la médaille du lieutenant-gouverneur en 2015.

comme l'a fait Renald Deshaies, une empreinte positive sur le territoire et peut-être inciter les autres à la suivre.

Nous invitons donc la population à se joindre au mouvement bénévole pour laisser, à son tour,



Sur la photo, de gauche à droite : Georgette Paradis (conjointe de Renald Deshaies), Renald Deshaies (récipiendaire du Prix Hommage Aînés 2022), Françoise Roy (présidente de la TRCADCQ), Janick Tessier (directrice générale de la TRCADCQ).

COLLABORATION SPÉCIALE



Nous sommes à la recherche de participants et participantes pour une étude régionale sur la « Précarité et l'instabilité résidentielles »

L'étude vise à identifier les facteurs qui peuvent mener une personne à perdre son logement ou à se trouver en situation d'instabilité ou de précarité résidentielle.

La personne devra participer à un entretien et répondre à des questions sur son vécu personnel. Les éléments à discuter seront traités de façon anonyme. L'entretien durera entre 60 et 90 minutes. Une compensation financière de 50 \$ est prévue.

Public cible :

- avoir 18 ans et plus ;
- résider dans l'une des 5 MRC de la région du Centre-du-Québec ;
- avoir vécu ou vivre l'une ou l'autre des situations suivantes :
 - difficulté à honorer les obligations définies par son bail ;
 - difficulté à organiser son quotidien de manière autonome ;
 - perte ou expulsion de son logement ;
 - être logé ou logée de façon incertaine, inadéquate ou inabordable ;
 - nombreux déménagements.



Pour participer à l'étude ou référer un participant ou une participante, contactez : Janick Tessier au 819 222-5355 ou par courriel à infodirection@trcacdq.com



En partenariat avec les Alliances pour la solidarité, le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale, la Table des MRC du Centre-du-Québec et le Comité régional en développement social Centre-du-Québec.



Profitez au maximum de votre journée

Vieillir fait inévitablement partie de la vie. Mais suivre les **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24h pour les adultes (65 ans et plus)** peut vous aider à rester vigoureux, autonome et en bonne santé mentale. Pour obtenir des bienfaits pour la santé, les adultes de 65 ans et plus devraient être physiquement actifs chaque jour, limiter les comportements sédentaires et dormir suffisamment. **Mais au fait, qu'est-ce qu'un 24h sain ?**

Combien d'activité physique ?

Un peu d'activité physique c'est mieux que pas du tout. Profitez au maximum de votre journée en intégrant différents types de mouvements à différentes intensités, dont : Au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine

- Des activités pour renforcer les muscles au moins deux jours par semaine
- Des activités physiques qui font appel à l'équilibre
- Plusieurs heures d'activité physique légère, dont se tenir debout

Il est important de varier les activités et les intensités durant la journée. Tout compte, des



Bougez plus. Soyez moins sédentaire. Dormez bien.

tâches ménagères à aller promener le chien ou faire du jardinage sont des activités qui peuvent être ajoutées à votre routine quotidienne. Dansez en vous brossant les dents, marchez quand vous parlez au téléphone ou en préparant le souper sont aussi d'autres exemples intéressants. Repérez les occasions de marcher ou de faire du vélo. Stationnez-vous plus loin et empruntez les escaliers ou la rampe d'accès.

Savez-vous ce que veut dire « limitez les activités sédentaires » ?

Limitez le temps où vous êtes sédentaire à 8 heures ou moins par jour :

- Consacrez un maximum de 3 heures par

Profitez au maximum de votre journée (suite)

jour à des loisirs sur écrans (télévision, tablette, ordinateur, cellulaire)

- Interrompez souvent les longues périodes en position assise

Prenez des pauses fréquentes pour vous lever ou vous étirer, notamment lorsque vous regardez la télévision. Désignez des zones sans écran dans la maison, comme la chambre à coucher et la table à manger. Choisissez le transport actif (p.ex. marche, vélo), au lieu de

conduire l'auto si vous le pouvez.

Dormez-vous suffisamment ?

Donnez-vous les conditions pour obtenir de 7 à 8 heures de sommeil de qualité sur une base régulière, avec des heures de lever et de coucher régulières.

Créez les conditions propices au sommeil. Votre chambre devrait être sombre, tran-

***VI*ACTIVE : un programme d'activités physiques pour les 50 ans et plus**

Plusieurs regroupements d'aînés permettent aux personnes de 50 ans et plus de pratiquer de l'activité physique sur une base régulière avec l'aide du programme *VI*ACTIVE. Par l'entremise d'animateurs recrutés à même les groupes et formés par des professionnels, les regroupements offrent, gratuitement ou à faible coût, des séances d'exercices sécuritaires et simples à exécuter.

Pour joindre ou démarrer un groupe *VI*ACTIVE, contactez le CIUSSS MCQ:

Bécancour-Nicolet-Yamaska

Annick Chamberland

Centre Filles de la sagesse

Tél. : 819 293-2071 p. 56220

annick.chamberland@ssss.gouv.qc.ca

Arthabaska-et-de-l'Érable

Mélanie Robidas

Centre d'hébergement du Chêne

Tél. : 819 751-8511 p. 2207

melanie_robidas@ssss.gouv.qc.ca

Drummond

Marie-Josée Roy

CLSC Drummond

Tél. : 819 474-2572 p. 33902

viactive_csssd@ssss.gouv.qc.ca



Profitez au maximum de votre journée (Fin)

quille, confortable, et au frais. Développez une routine sans écran relaxante avant de vous coucher. Prenez un bain, écoutez de la musique, lisez ou faites des étirements légers. Évitez l'alcool, la caféine et les mets épicés avant de vous coucher.

Remplacez les comportements sédentaires par plus d'activité physique, et l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, tout en maintenant une durée de sommeil suffisante, entraînent encore plus de bienfaits pour la santé. Allez au **ParticipACTION.com/fr** pour d'autres conseils ou visitez le **csepguidelines.ca/fr** pour en savoir plus. Ces conseils sont tirés des *Directives*

canadiennes en matière de mouvement pour les adultes (65 ans et plus) développées conjointement par la Société canadienne de physiologie de l'exercice, l'Agence de la santé publique du Canada, l'Université Queen's et ParticipACTION.

BOUGEZ PLUS – SOYEZ MOINS SÉDENTAIRE – DORMEZ BIEN

Par Caroline Breault, kinésiologue à la direction de santé publique et responsabilité populationnelle du CIUSSS MCQ



Partir en balado pour se sentir moins seul

Parfois, on a l'impression d'être seul au monde. On vit notre quotidien de proche aidant en huis clos et il n'y a personne dans notre entourage qui semble comprendre réellement ce que l'on vit. Que faire ? Une des options est bien sûr d'aller à la rencontre des organismes communautaires pour rencontrer des gens qui vivent la même chose et qui nous soutiennent. Dans notre région, nous avons trois organisations qui ont pour mission d'épauler les proches aidants. Il y a l'Association des personnes proches aidantes de Drummond, celle d'Arthabaska-Érable ainsi que celle de Bécancour-Nicolet-Yamaska. Il y est possible d'avoir un suivi personnel, des informations, des groupes de rencontres et autres activités rassembleuses. Toutefois, si l'on ne se sent pas prêt ou qu'on n'a pas la possibilité de sortir, on peut aussi inviter des témoignages et des experts chez soi.

Il existe plusieurs balados qui concernent la réalité des proches aidants. Marina Orsini tient un balado sur la proche aide en collaboration avec l'APPUI. Elle reçoit à l'émission *Des histoires qui résonnent* des gens qui viennent raconter leurs expériences passées ou présentes ainsi que des professionnels qui vont partager leurs connais-

sances. Ce balado est disponible sur [le site de l'APPUI](#), mais également sur [Spotify](#), [Apple Podcasts](#) ou [BaladoQuébec](#).

Même le Curateur public offre des balados pour rendre accessible et compréhensible nombre d'information les concernant. *On a tous un rôle à jouer* est cette fois-ci animé par Kim Thùy. Il ne s'adresse pas aux professionnels, mais à monsieur et madame Tout-le-Monde qui peuvent avoir des questions sur la loi du Curateur public. À voir et à écouter sur [le site du Curateur public](#) ou sur les sites de balados.



Partir en balado pour se sentir moins seul (suite)

Différentes émissions font des épisodes ponctuels sur la proche aidance. Il s'agit quand même d'une réalité qui est vécue par une grande partie de la population. [Sans filtre](#) offert par Urbania, [C'est dans l'ère](#) conçu par l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ) ou le balado [Centré sur l'équilibre](#) offert par Strom spa nordique aborde ce sujet. La Société Alzheimer a également son balado [Le passé au présent](#) qui pullule de témoignages en lien avec les troubles cognitifs. La psychoédu

catrice Roxanne Villemure-Loignon fait sa propre émission [Être proche aimant](#). Cherchez sur le net ou les applications de balado, fouinez... vous trouverez !

Par Isabelle Boudreau
Travailleuse sociale à l'APPAD
ecoute@appad.ca



Lettre ouverte : La créativité

La créativité... on entend régulièrement ce mot qu'on prend facilement pour acquis. Pourtant, on en parle trop souvent de façon limitative en la restreignant son aspect artistique. Qu'est-ce que c'est la créativité en réalité ? Ça veut dire quoi et ça sert à quoi concrètement ? Est-ce utile ?

Ce que je trouve intéressant dans cette réflexion, ce n'est pas la définition officielle du mot, mais plutôt la perception qu'en ont les gens.

Étant donné que je travaille de façon régulière en arts, on me dit souvent : « Moi, je suis nul en arts, je n'ai aucune créativité ». Pour moi, le concept de créativité c'est bien plus large et ça s'adapte aisément à plusieurs domaines ou situations de la vie.

Les gens sont souvent beaucoup plus créatifs qu'ils croient ! Eh oui, vous êtes plus créatif que vous pensez !

Je prends pour exemple cette fameuse période de pandémie qui perdure depuis 2020. Qu'est qu'on entend constamment partout ? Soyez courageux... il faut repenser les choses. Autant dans notre vie quotidienne à la maison qu'au travail et même nos loisirs. Nos habitudes ont été chamboulés. Nous devons nous

adapter constamment et modifier bien des choses.

Est-ce négatif ? Non pas du tout ! Bien entendu ça dépend de ce qu'on en fait. De comment on décide de voir les choses. Le fameux principe du verre à moitié plein ou à moitié vide.

La créativité, c'est dans tous les domaines de la vie qu'on en a besoin et à temps plein. Qu'on le veuille ou non, le changement c'est permanent et ça prend beaucoup de créativité pour s'adapter de façon positive, évolutive et constructive.

Vous savez quand on dit que quelqu'un est débrouillard, ça veut dire quoi en réalité ? Et bien justement, ça veut dire que c'est quelqu'un de créatif. La créativité est un outil, un moyen d'adaptation incontournable. Ça sert autant à résoudre un problème qu'à réfléchir aux façons de faire les choses autrement.

La créativité, c'est avoir des idées qui sortent de l'habituelle, du convenu. Personnellement, la créativité, c'est un moteur de vie.

C'est important de réfléchir son utilité pour savoir comment elle peut vous aider à vivre de façon agréable et renouvelée. Pour trouver des trucs, économiser, faire plaisir, cuisiner, trouver des solutions et même pour augmenter son estime de soi.

Lettre ouverte : La créativité

Ça fait partie des plaisirs de la vie de se permettre de l'explorer. Ça ne coûte rien et ça fait du bien entre les deux oreilles ! Peu importe les défis que vous devez surmonter, l'état de votre santé mentale et physique, elle est toujours là... en nous.

Elle fait partie des essentiels. On en a besoin tous les jours. On doit s'en servir à tous les jours. Bien entendu, pour y avoir accès, il faut ouvrir son esprit, ne pas se juger et essayer... oui, essayer de faire autrement. On n'a rien à perdre.

C'est tellement gratifiant quand on s'y arrête et qu'on en prend conscience. En fait, j'aurais pu prendre comme titre « Éloge de la créativité ».

Vous, comment utilisez-vous votre créativité ? Comment allez-vous l'utiliser pour passer une belle période des fêtes ?

Texte d'Ann Bartlett, agente de la TRCACDQ, une aînée de 60 ans.



Lettre à Renée et Michel | par Claude Bérubé et Diane St-Hilaire

Récit épistolaire

Mardi, le 1^{er} novembre, 2022

Bonjour Renée et Michel,

Comme disent nos voisins, les Anglais « Long time, no see ! ». Pourquoi commencer un tel texte avec une expression anglaise quand nous nous battons quotidiennement dans notre petit pays d'Amérique pour sauvegarder notre langue française. Les statistiques récentes démontrent que le déclin de la langue française est amorcé. Le problème se situe surtout dans la région montréalaise. Notre gouvernement actuel inscrit cette situation comme un dossier prioritaire.

Tu sais que tu peux suivre mes réflexions sur mon blogue « Les Réflexions d'un Vieux ». L'adresse est www.leptitvieux.com. Il n'y a pas de « e » dans le mot « ptit ».

On a délaissé et vendu notre voilier « Le Picasso » en 2006 parce que les primes d'assurances atteignaient des sommets trop onéreux à cause de mes 65 ans. Nous avons donc réintégré l'Assurance-Maladie gratuite du Québec.

Heureusement, puisque aussitôt débarqué, des problèmes au cœur ont fait leur apparition, suivis par un cancer de la prostate. Mais depuis, tout va bien pour moi. Mais une dystrophie musculaire-oculo-pharyngée a atteint le corps de Diane. La voilà avec une canne. Pis la déglutition de ses repas est plus difficile et ses yeux réclament des soins quotidiens. Heureusement la maladie évolue très lentement.

Nous avons habité avec joie notre petite et coquette maison à St-Cyrille de Wendover à une heure de Montréal et de Québec également. Seize années, loin des voisins. À l'ombre d'une pinède rafraîchissante au cœur l'été. Où j'ai harnaché notre tracteur pour tondre le gazon de 3,000 mètres carrés. Jusqu'au 30 mai 2022. Pour cette date, voir le texte plus bas.

Les immenses navires de croisières ont succédé à notre petit voilier. Nous avons profité du luxe qu'offrent ces paquebots. Les multiples excursions offertes dans autant de pays sont un avantage. D'Istanbul à St-Petersburg et, dans l'Antarctique, un de ces navires nous a même permis de contourner, par une mer

Lettre à Renée et Michel | par Claude Bérubé et Diane St-Hilaire

calme et un ciel ensoleillé, le symbolique et emblématique rocher Cap Horn au large de l'Amérique du Sud, ce lieu qui a connu de nombreux naufrages dont tant de récits ont glorifié l'imaginaire des marins. En fait, ce rocher n'est qu'une simple roche au milieu de l'océan.



Que ce soit la Méditerranée, la mer Baltique et autres, aux nombreuses escales dans les ports de pays autour du monde, nous comptons déjà dix croisières dans nos souvenirs.

C'est par des acclamations enthousiastes du public que nous avons terminé la trentaine de conférences que nous avons données. Nos huit ans à naviguer sur la mer des Caraïbes ont su conquérir des publics, mais surtout nous emmagasiner une belle corbeille de

fierté.

Comme un moine, j'ai mis deux ans à écrire un livre où j'ai exprimé mes réflexions et mes observations d'une longue vie. Autant d'années sur les tablettes des librairies. Comme je raconte partout que les vieux doivent transmettre leur savoir, il était logique que je publie un livre dont le titre disait que « **moi, aussi, j'ai un mot à dire** ». Ils sont rares les vieux qui publient. Pourtant, ils ont tant à dire. Comme vous deux.

Pendant ce temps, Diane s'est mise à la peinture pour s'exprimer. Elle a du talent. Dommage qu'elle a finalement mis un terme à cette activité. Faute d'inspiration. Je suis sûr que ça reviendra.

J'ai souligné la date du 30 mai 2022 à la fin d'un paragraphe précédent parce que nous avons quitté et vendu cette maison pour emménager dans **une résidence pour personnes âgées** sur la rive sud du fleuve St-Laurent face à la ville de Montréal. À la fin des après-midi, assis sur notre balcon, un verre à la main, nous regardons couler avec nostalgie le fleuve et ses paquebots.

Vu l'état de Diane et le nerf sciatique qui m'indispose, nous avons fait ce choix dès main-

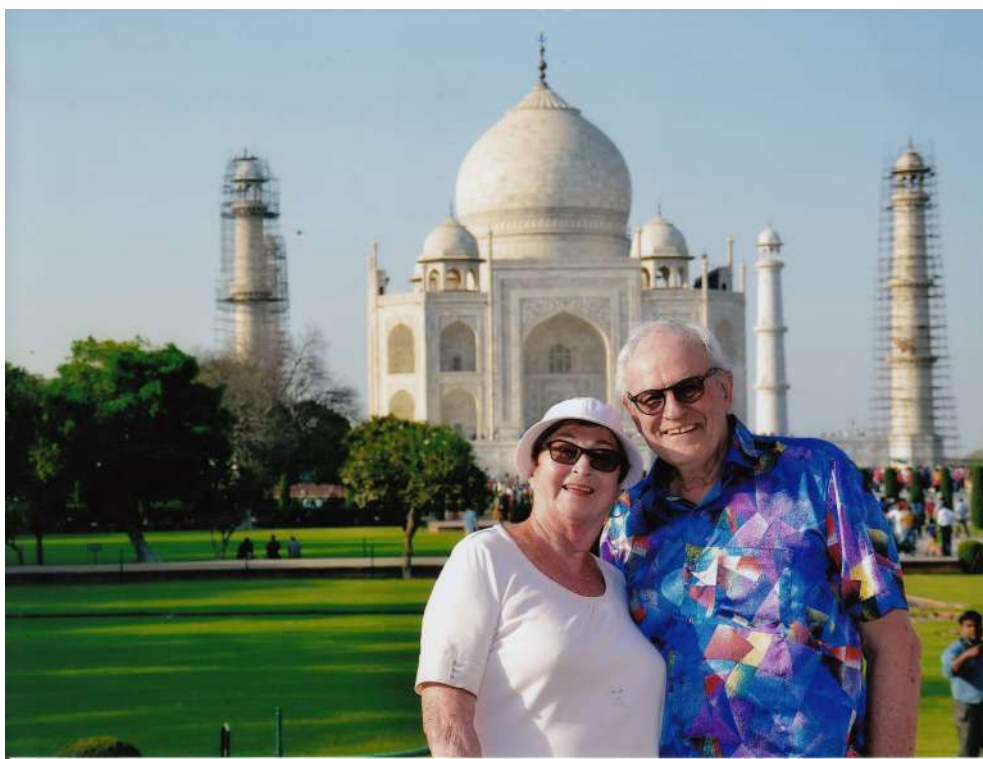
tenant puisque les services à domicile de l'État tardent un peu trop. Un joli appartement de quatre pièces et demie, des services à portée de main, de multiples loisirs et des amis avec des histoires à partager, voilà un cocktail qui nous comble pour bien vieillir.

Diane a 76 ans et moi 81 ans. Nous envisageons encore vivre plusieurs années fertiles si le créateur partage notre projet. Pour l'instant, je consacre mon temps à écrire ce qui bouille dans ma caboche grâce à mon blogue.

Nous avons lu avec intérêt le long texte que tu as écrit. En souhaitant que tu récidives. Tu y cite la mort de ton épouse, nous te manifestons nos plus sincères condoléances.

Nous souhaitons garder un contact avec vous deux, aussi minime soit-il, en dépit de cette grande flaque d'eau qui nous sépare. Nous gardons un souvenir indélébile de notre rencontre, que nous appelons l'amitié.

Texte de Diane St-Hilaire et Claude Bérubé



À mettre à votre agenda

Mardi 6 décembre	Saint-Nicolas
Dimanche 25 décembre 2022	Noël
Dimanche 11 janvier 2023	Jour de l'An
Mercredi 18 janvier	Journée sans tabac
Jeudi 2 février	Jour de la marmotte
Samedi 4 février	Journée mondiale contre le cancer
Mardi 14 février 2023	Saint-Valentin
Mercredi 15 février	Jour du drapeau national du Canada
Mardi 21 février	Mardi Gras
Mercredi 22 février	Mercredi des Cendres
Vendredi 24 février	Journée du chandail rose (UNICEF)
Dimanche 12 mars	Changement à l'heure avancée
Lundi 13 mars	Jour du Commonwealth
Vendredi 17 mars	Jour de la Saint-Patrick



À mettre à votre agenda (suite)

Travailleur de milieu pour aînés (ITMAV)

MRC d'Arthabaska : 819 758-4188

MRC de Bécancour : 819 690-4735

MRC de Drummond : 819 472-6101

MRC de l'Érable : 819 362-6898

MRC de Nicolet-Yamaska

Secteur St-François-du-lac : 450 568-3198

Secteur Nicolet : 819 293-3881

Numéro sans frais destinés aux aînés

Toute urgence : 911

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287

Info-santé | Info-social : 811

FADOQ : 1 800 828-3344

Ligne Info-aidant: 1 855 852-7784

Chambre des notaires : 1 800 NOTAIRE

Autorité des marchés financiers : 1 877 525-0337

Carrefour d'information pour aînés / Drummond : 819 472-6101 ou 819 474-6989

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



MERCI À NOS PARTENAIRES



André Lamontagne
Député de Johnson

« Fier partenaire de votre événement ! »



ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Bureau de Drummond : 819 474-7770 Bureau d'Acton Vale : 450 546-3251 1 800 969-3793
andre.lamontagne.john@assnat.qc.ca



Avec vous, pour vous!

Merci à la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec pour tout le travail effectué!

819 758-7440 eric.lefebvre.arth@assnat.qc.ca

ERIC LEFEBVRE
Député d'Arthabaska
Whip en chef du gouvernement





LOUIS PLAMONDON
Député de Bécancour | Nicolet | Saurel

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

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

louis.plamondon@parl.gc.ca

www.louisplamondon.com  LouisPlamondonBQ

MARTIN Champoux
DÉPUTÉ DE DRUMMOND





819 477-3611
Martin.Champoux@parl.gc.ca



 **Alain RAYES**
Député de Richmond—Arthabaska

alainrayes.ca
alain.rayes@parl.gc.ca



1-877-751-1375 (sans frais) | 819-751-1375