

Mot de la présidente et de la directrice

P.2	Coup de coeur de la Table :
P.3	Michel Beaudoin
P.4	Maltraitance
P.5	
P.6	Chambre des notaires
P.7	
P.8	
P.9	Programme PIED
P.10	Gérontopsychiatre
P.11	
P.12	Ostéoporose / Vie active
P.13	Prix hommage aînés
P.14	Lien social
P.15	CALACS
P.16	Santé sexuelle
P.17	Hausse des coûts de santé
P.18	Prévention du suicide
P.19	Lire et faire lire
P.20	Réaliser ses buts
P.21	Topo des Tables locales
P.22	Lu pour vous
P.23	Nouvelles d'ailleurs
P.24	Dossier spécial :
P.25	logement et bail
P.26	
P.27	À mettre à votre agenda
P.28	Pour nous joindre

2016 a filé à grande vitesse. Avec notre plan d'action bien rempli, nous n'avons pas vu le temps passé. L'automne a été particulièrement chargé avec la Journée des grands-parents (concours de selfie en septembre), la Journée internationale des personnes âgées (1^{er} octobre), la Semaine nationale de la sécurité des aînés (6 au 12 novembre), les journées de préparation à la retraite (5 et 19 novembre), le début des ateliers *Vieillir et s'épanouir : réaliser ses buts* et plus encore.

Nous réfléchissons déjà à notre prochain plan d'action 2017-2021. À ce propos, la Table de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec vous convie à une vaste consultation qui servira à enligner les activités régionales à venir. **C'est donc un rendez-vous le 26 janvier prochain! Nous comptons grandement sur votre présence.** Pour participer à cette journée de réflexion ou nous soumettre des sujets, appelez-nous au 819 222-5355. Sur quoi devrions-nous travailler pour améliorer les conditions de vie des aînés dans les prochaines années? À vous de nous le dire!

Nous profitons de ce Propageur de décembre pour vous offrir nos meilleurs vœux en ce temps des fêtes qui approche. Que la paix, la santé, l'amour et la sérénité soient au rendez-vous. Nous vous souhaitons pour 2017 :

- Des sourires pour chasser la tristesse;
- De l'audace pour que les choses ne restent pas en place;
- De la confiance pour faire disparaître le doute;
- Du réconfort pour adoucir les jours difficiles;
- Des arcs en ciel pour colorer les idées noires;
- Du courage pour continuer à avancer...

Bonne et heureuse année!



Louise Labbé, *présidente*

Janik Ouimet, *directrice*





Michel Beaudoin: un passionné du vélo et un battant



Michel Beaudoin est un athlète de 71 ans bien connu à Gentilly (un secteur de la ville de Bécancour). Sous le surnom de « Chef », on parle de lui comme de celui qui, en septembre dernier, était de retour de son périple de 16 000 km à vélo à travers le Canada. Difficile de croire qu'il y a 20 ans, quand il a pris sa retraite du milieu policier, il n'avait encore jamais fait de vélo.



Il n'en était pas à son premier périple. En 2011, il est parti de Prudhoe Bay, en Alaska, pour un parcours de près de 24 000 km, jusqu'à la Terre de Feu, en Argentine. Il avait déjà 18 000 km derrière lui quand il a été victime d'un grave accident à Lima, au Pérou. Il avait tenté de faire les quelques 6 400 km qu'il lui restait, en 2013, mais le destin a frappé de nouveau quand c'est son compagnon de voyage qui a été percuté par un camion. Il avait alors décidé d'accrocher son vélo, mais l'appel de l'horizon est une fois de plus revenu le chercher.

Sur son vélo : sa tente et quelques sachets de nourriture déshydratée. Il les gardait particulièrement pour le Labrador, où il se doutait bien que les possibilités de ravitaillement et de petits repos hospitaliers seraient plus rares. Il a trouvé à se loger dans des hôtels, des gîtes, ou encore chez des amis ou des gens qu'il rencontrait sur la route. Souvent, il cassait la croûte dans de petits restaurants, d'autres fois il se faisait inviter à manger.

Il ne se décourage pas! « C'est un exercice physique, mais surtout mental. Ce que je constate depuis quelques jours et que je n'avais pas imaginé à ce point, c'est la force du vent. Dans les Maritimes, quand il souffle de face, c'est vraiment très difficile. Mais je ne me décourage pas, je vais finir par l'avoir dans le dos », lance-t-il.

S'il est parti déterminé et confiant, pas étonnant que, quelques jours avant d'atteindre son objectif de la traversée du Canada d'est en ouest, l'inquiétude l'ait gagné... On pouvait lire sur son blogue : « Je suis à Deep River non loin des portes du Québec. J'allais vous dire je ne sais pas pourquoi plus la ligne d'arrivée approche plus je suis inquiet, mais je le sais... Au cours de mes trois derniers périples ma moyenne au bâton est de 0.00. En 2011, ma descente des Amériques s'arrête à Lima, traumatisme crânien sévère. En 2013, je reprends la traversée des Amériques, cette fois-là, avec Gilles Audette, un ami. Le destin frappe à nouveau à Chaca, dans le désert d'Atacama, au Chili, mon ami se fait heurter.



Michel Beaudoin: un passionné du vélo et un battant (suite)



En 2014, au marathon des sables, dans le désert du Sahara au Maroc, mes prothèses aux hanches refusent de coopérer dans les terribles dunes de sables. Si je calcule bien, ça fait 0 en 3, c'est une fiche de *looser*, de perdant. Ces mots ne font pas partie de mon vocabulaire. C'est un peu pour ça que je suis inquiet. Je redouble ma concentration et m'applique davantage sur les petits détails, jusqu'à la ligne d'arrivée qui est en fait la ligne de départ d'où je suis parti à 7 h le 1^{er} avril 2016. »

De retour 157 jours plus tard, il confiait aux gens présents venus pour l'accueillir : « Je ne suis pas un aventurier dans le style de Bernard Voyer ou Frédéric Dion et encore moins un olympien qui revient de Rio. Je suis juste un bonhomme de la ville de Bécancour qui vieillit et qui ne peut pas s'empêcher de vieillir. Mais je peux m'empêcher de devenir vieux par exemple. »

M. Beaudoin a toujours un projet en tête. Il a profité de son passage au bord du Pacifique, qu'il qualifie de « paradisiaque », pour prendre des informations afin d'accentuer le réalisme d'un roman policier qu'il a entrepris et dont le début de l'histoire se passe à cet endroit. Notons également qu'il est le président du *Défi du Parc de la rivière Gentilly* et est un excellent ambassadeur de l'événement. Partout où il s'arrête, il en parle. On n'a pas peur de dire que Michel Beaudoin est une source d'inspiration et de courage.



« Je suis fait de même. Je ne pourrai jamais m'arrêter. J'ai 70 ans, deux hanches en titane. Je suis un fou, mais je suis un bon fou. Je vis d'aventure et de dopamine. Dans ma tête, j'ai toujours 38 ans. », lance-t-il, en riant.

Pour voir d'autres extraits de ses commentaires et connaître le trajet de son périple, visitez le : beaudoinavelo.wordpress.com/

Janik Ouimet

« Les années rident la peau, mais renoncer à son idéal ride l'âme. »

- Michel Beaudoin

Conseils de nos experts

La maltraitance envers les aînés : parlons de la même chose!



Marie-Ève Bédard, Ph. D. (c) Université de Sherbrooke et Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes aînées

Marie Beaulieu, Ph. D., Professeure titulaire, Faculté des lettres et sciences humaines. Titulaire, Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes aînées, Université de Sherbrooke et Centre de recherche sur le vieillissement du CIUSSS de l'Estrie-CHUS



Collaborations spéciales de :

En adoptant le premier *Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées* (PAM) en juin 2010, le gouvernement du Québec a fortement contribué à l'avancement de la lutte contre cet important problème de société. La mise en œuvre des quatre actions structurantes du PAM (campagnes publicitaires, ligne Aide Abus Aînés, Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes aînées, coordonnateurs régionaux) et plus d'une trentaine d'améliorations effectuées dans les services sous la responsabilité des ministères et des organismes gouvernementaux, a permis de favoriser la reconnaissance de la maltraitance envers les aînés.

Depuis l'adoption du PAM, les connaissances et les pratiques en matière de maltraitance ont rapidement évoluées. Un langage propre aux personnes aînées, aux intervenants, aux chercheurs et aux planificateurs de politiques publiques s'est développé. Il est alors apparu essentiel de préciser ce langage, de le clarifier, de l'unifier pour faciliter le dialogue entre les acteurs; ce qui fut fait en 2015-2016, par le Comité sur la terminologie [1].

Cet article expose une partie du fruit de ces travaux, en définissant ce qu'est la maltraitance envers les personnes aînées, en désignant ses formes et ses types et en donnant des exemples.

L'emploi du mot « maltraitance » au Québec, a été privilégié par le PAM, qui adopte une traduction libre de la définition proposée par l'Organisation mondiale de la Santé, en 2002, qui va comme suit : « Il y a maltraitance quand *un geste singulier ou répétitif*, ou une *absence d'action appropriée*, se produit dans *une relation où il devrait y avoir de la confiance*, et que cela cause du *tort ou de la détresse* chez une personne aînée » [2].

La maltraitance peut prendre deux formes : 1) la *violence* (le geste singulier ou répétitif), qui renvoie au fait de « malmener une personne aînée ou [de] la faire agir contre sa volonté, en employant la force et/ou l'intimidation »; ou 2) la *négligence*, soit le fait de « ne pas se soucier de la personne aînée, notamment par une absence d'action appropriée à répondre à ses besoins » [1].



Conseils de nos experts

La maltraitance envers les aînés : parlons de la même chose! (suite)



La violence ou la négligence envers les personnes aînées se produit au sein d'une *relation de confiance*, c'est-à-dire entre personnes familières, qui ne sont pas inconnues, tels les membres d'une famille, les voisins ou les prestataires de services. La maltraitance ne comprend donc pas les actions commises par des étrangers qui prennent comme cible des personnes aînées; on parle alors de victimisation criminelle.

La maltraitance peut être *intentionnelle*, c'est-à-dire que la personne maltraitante veut causer des préjudices (tort ou détresse) à la personne aînée, ou *non intentionnelle*, lorsqu'elle ne souhaite pas lui en causer ou qu'elle ne comprend pas les préjudices qu'elle cause [1]. La maltraitance engendre des conséquences, des blessures, visibles ou non, pour la personne aînée qui la subit.

La violence ou la négligence se manifeste dans l'un ou l'autre des *sept types (ou catégories) de maltraitance* suivants : psychologique, physique, sexuel, organisationnel, matériel ou financier, violation des droits, âgisme [1].

Illustrons nos propos par un exemple, soit la maltraitance psychologique. Ce type de maltraitance se définit par des : « gestes, paroles ou attitudes qui constituent une atteinte au bien-être ou à l'intégrité psychologique [de la personne aînée] » [1]. Sous forme de violence, la maltraitance psychologique peut comprendre, entre autres, du chantage affectif, de l'humiliation, de la manipulation, des insultes, de l'infantilisation, du dénigrement, des menaces verbales ou non-verbales. Sous forme de négligence, il peut s'agir de rejet ou d'isolement social, etc. [1]. Les indices de maltraitance psychologique, qui doivent donc aiguïser notre vigilance, sont notamment l'anxiété, la peur, la dépression, le repli sur soi, l'hésitation à parler ouvertement, l'interaction méfiante avec une ou plusieurs personnes, les idéations suicidaires, le déclin rapide des capacités cognitives, le suicide, etc. [1]. Finalement, il importe de garder en tête que : « la maltraitance psychologique est sans doute la plus fréquente et la moins visible : [elle] accompagne souvent les autres types de maltraitance [et] peut avoir des conséquences importantes » [1].

Les travaux du Comité sur la terminologie visent à améliorer les actions pour contrer la maltraitance, par le partage d'un même langage, qui se veut compréhensible et familier pour tout un chacun. Cette terminologie est accessible à tous via l'adresse Internet suivante : <http://www.maltraitancedesaines.com/fr/terminologie>.

[1] Pratique de pointe pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal; Ligne Aide Abus Aînés; Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes aînées; Ministère de la Famille, Secrétariat aux Aînés. (Comité sur la terminologie). (2016). Terminologie sur la maltraitance envers les personnes aînées. Montréal/Sherbrooke/Québec.

[2] Ministère de la Famille et des Aînés. (2010). Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées 2010-2015. Québec. Gouvernement du Québec.

Conseils de nos experts

Soyez informés de vos droits



*Collaboration spéciale de Bolivar Nakhasenh,
conseillère en communication de la Chambre des notaires du Québec*



Devant la multiplication des lois et leur complexité croissante, les Québécois et Québécoises ne peuvent pas toujours évaluer eux-mêmes les implications juridiques de leurs décisions. Une assistance est souvent salutaire. Le **1-800-NOTAIRE** est un service gratuit mis en place par la Chambre des notaires du Québec afin que la population québécoise puisse accéder facilement et gratuitement à de l'information juridique de première ligne.

Le service **1-800-NOTAIRE** vous permet de communiquer avec des notaires d'expérience qui ont œuvré dans plusieurs domaines du droit notarial. Ces juristes sauront vous renseigner sur la nature de vos droits et vous guider vers des solutions qui répondent à vos besoins.

Le service **1-800-NOTAIRE** offre la possibilité d'obtenir des réponses à vos interrogations par téléphone ou par le Web :

- Téléphone : **1-800-NOTAIRE** (668-2473)
- Site Web : **www.cnq.org**

Service téléphonique

Le service téléphonique **1-800-NOTAIRE** (668-2473) permet aux Québécois de parler gratuitement à l'un des 11 notaires formant l'équipe du service. Cet agent d'information notaire vous informera de vos droits afin de vous éclairer sur les conséquences de vos décisions. Chacun d'eux compte plus de 20 ans d'expérience dans divers domaines du droit notarial. Vous pouvez les joindre du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h.

1-800-NOTAIRE sur le Web

Vous avez une question, mais ne pouvez pas communiquer avec le service par téléphone? Vous n'avez qu'à visiter le site **www.cqn.org** et à poser votre question en ligne. Un notaire vous répondra dans un délai de 48 heures, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h.

Conseils de nos experts

Soyez informés de vos droits (suite)



Les limites du service

Il n'est pas dans la mission de la Chambre des notaires de formuler des avis juridiques; les réponses proposées par le service ne doivent donc pas leur être assimilées. Le notaire est un conseiller juridique impartial dont le rôle est d'informer chaque partie de leurs droits et de leurs obligations. Qu'il s'agisse d'un testament, d'un contrat de vie commune ou d'un mandat de protection, le notaire saura conseiller ses clients sur la portée des documents légaux qu'ils s'appêtent à signer et s'assurera que les conventions établies par les parties dans l'acte notarié sont conformes à la loi.

Certains articles de loi peuvent prêter à interprétation et engendrer des opinions différentes d'un juriste à l'autre. Par conséquent, le **1-800-NOTAIRE** ne peut pas intervenir dans un tel cas puisqu'il n'est pas un tribunal et ne peut pas trancher une question de droit. Pour obtenir une opinion juridique personnalisée, vous devez consulter un notaire inscrit au Tableau de l'Ordre.

La mission de la Chambre des notaires du Québec

La Chambre des notaires du Québec est l'ordre professionnel dont la mission consiste à protéger le public en tant qu'utilisateur des services de notaires. Cette mission s'exerce au quotidien sous quatre volets :

- L'information
- La prévention
- La formation professionnelle
- La discipline

Pour la Chambre des notaires, la protection des intérêts du public commence par un accès direct à de l'information aussi pertinente que complète sur les sujets qui touchent la pratique notariale. Elle met à votre disposition une mine d'information et de renseignements sur des sujets tels que le droit de la famille, les successions, le droit immobilier et le droit d'entreprise.

Contactez-nous!



Conseils de nos experts

Qu'arrivera-t-il de vos biens après votre décès? Testez vos connaissances!



Voici sept questions et réponses élaborées par *Protégez-vous*, en collaboration avec *Éducaloi* et la *Chambre des notaires*. Les réponses pourraient vous surprendre!

1. Je peux réduire l'impôt que mon conjoint de fait devra payer à mon décès en lui léguant des biens. Réponse : **VRAI**. Si vous léguez des biens à votre conjoint de fait par testament, il n'aura pas d'impôt à payer sur ces biens de son vivant, sauf s'il les vend ou les donne.
2. Si je suis copropriétaire d'un immeuble avec mon conjoint de fait et que je n'ai pas de testament à mon décès, il pourrait se retrouver copropriétaire avec mes enfants ou d'autres membres de ma famille. Réponse : **VRAI**. Votre part de l'immeuble est transmise à vos héritiers selon la loi. Sans conjoint marié ou uni civilement, vos biens vont d'abord à vos enfants, sinon aux autres membres de votre famille.
3. Sans testament, mon époux hérite de tous mes biens. Réponse : **FAUX**. Sans testament, votre époux devra partager votre succession avec vos enfants, ou sinon avec d'autres membres de votre famille, à moins que vous n'ayez aucun parent, frère, sœur, neveu ou nièce vivants.
4. Mon « ex-époux » ne peut plus hériter de mes biens si nous nous sommes séparés sans avoir fait de testament, et ce, même si nous ne sommes pas encore divorcés. Réponse : **FAUX**. Malgré la séparation, votre époux et vous êtes toujours considérés comme mariés. Sans testament, votre époux peut hériter d'une partie ou de la totalité de vos biens, réclamer des sommes à votre succession en raison de votre mariage et recevoir des sommes de certains programmes gouvernementaux.
5. Une assurance vie ne peut pas servir à payer mes dettes ni les frais liés à mon décès. Réponse : **FAUX**. L'assurance vie, si elle est payable à « vos héritiers » ou « votre succession », fait partie de votre succession et peut servir à payer vos dettes et les frais liés à votre décès.
6. Si mon testament n'a pas été fait devant notaire, il n'est pas valide et c'est comme si je n'en avais pas fait. Réponse : **FAUX**. D'autres types de testaments peuvent être valides. Par exemple, le testament fait devant témoins.
7. Un testament coûte au minimum 600 \$. Réponse : **FAUX**. Certaines formes de testament ne coûtent rien à rédiger, mais entraînent des frais après le décès puisqu'ils doivent être vérifiés. À l'inverse, bien qu'un testament notarié simple puisse coûter environ 300 \$, votre succession n'aura pas à payer des frais pour le faire vérifier.



Conseils de nos experts

Profitez de l'hiver sans chuter!



*Collaboration spéciale de Fernanda Possa Silva et Sylvie Martel,
thérapeutes en réadaptation physique, CIUSSS Mauricie-et-du Centre-du-Québec*

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec
Québec

Voici quelques conseils afin d'éviter les chutes cet hiver!

- Dégagez les escaliers de tout objet encombrant. La neige accumulée sur les marches peut cacher des plaques de glace pouvant vous faire glisser. Un petit seau de sel de déglacage près de l'entrée du domicile est très utile;
- Habillez-vous chaudement avant de sortir à l'extérieur, car si vous avez froid, vous serez tenté de vous hâter et vous risquez de tomber;
- Assurez-vous d'être bien chaussé. Mettez de côté vos bottes à talons hauts, elles rendent la marche plus difficile. Optez pour des talons larges et peu élevés avec des semelles non-glissantes et plus sécuritaires;
- Procurez-vous des semelles d'appoint adhérentes (crampons). Ces semelles se vendent dans les cordonneries ou dans les magasins d'articles de sports. Choisissez un modèle et une taille vous permettant de les mettre et de les enlever facilement sur vos bottes d'hiver. N'oubliez pas de les enlever à l'intérieur ainsi que pour conduire une voiture.

Quelques modèles de crampons suggérés :

*Sous-semelles
Yaktrax*



*Sous-semelles Snow-Grip
ou Polar-Grip*



*Bottes antiverglas
Flipgrips ou Chriss*



*Sous-semelles
Skipy-Plus*



L'activité physique est un excellent moyen pour renforcer ses muscles, en plus d'améliorer l'équilibre et la souplesse. Être en bonne forme physique aide à diminuer le risque de chute!

Participez au **programme « PIED »** de votre région. Pour vous inscrire :

Drummondville : 819 474-2572, poste 33578

Victoriaville et Plessisville : 819 751-8555

Bécancour et Nicolet : 1 800-263-2572, poste 52149

Conseils de nos experts

Alzheimer et maladies apparentées : que doit-on connaître à propos des traitements?



Collaboration spéciale de Dre Maryse Turcotte, gériopsychiatre



Malheureusement, il n'existe actuellement aucun traitement curatif pour les troubles neurocognitifs majeurs (démences) dus à la maladie d'Alzheimer et autres maladies apparentées. Cependant, quatre médicaments de deux classes différentes peuvent être proposés : les inhibiteurs de l'acétylcholinestérase (Aricept, Exelon, Réminyl)* et un antagoniste des récepteurs de NMDA (Mémantine)*. Ces médicaments sont recommandés en présence d'une démence dont l'étiologie est, soit une maladie d'Alzheimer; une situation mixte Alzheimer et vasculaire; une maladie à Corps de Lewy ou encore; une démence associée à une maladie de Parkinson. Concernant les autres types de démences, il n'y a actuellement pas suffisamment d'études appuyant l'utilité de tels traitements.

Par ailleurs, les médicaments de la classe des inhibiteurs de l'acétylcholinestérase ont pour fonction d'empêcher la dégradation d'un neurotransmetteur très important dans la bonne fonction de la mémoire, précisément l'Acétylcholine. Les études ont démontré une perte des neurones cholinergiques dans de telles maladies. En quelque sorte, le médicament permet d'optimiser la quantité d'Acétylcholine encore présente mais ne régénère pas les neurones perdus. Concernant le traitement par un antagoniste des récepteurs de NMDA, le mécanisme d'action est relié à un autre neurotransmetteur, le Glutamate, qui peut être neurotoxique lorsqu'il n'est plus en équilibre. Le médicament permet de rétablir une balance adéquate et limite des dommages aux neurones.

Puisque ces traitements ne guérissent pas, quels sont leurs avantages? Les études démontrent des résultats modestes mais répliqués de façon soutenue, concernant trois aspects :

- Amélioration des fonctions cognitives (telle la mémoire);
- Stabilisation de la fonction globale (capacités aux tâches quotidiennes);
- Prévention des manifestations comportementales et psychologiques (agitation, apathie, agressivité, variations de l'humeur).

Bref, ces médicaments n'altèrent pas la progression de la maladie, mais peuvent en améliorer les symptômes. Indirectement, ils peuvent contribuer au maintien d'une meilleure qualité de vie et faciliter le processus évolutif pour la personne atteinte et ses aidants naturels.

*Noms commerciaux utilisés aux fins de cet article pour faciliter la compréhension des lecteurs.



Conseils de nos experts

Alzheimer et maladies apparentées : que doit-on connaître à propos des traitements?



(Suite) - Bien entendu, une évaluation médicale est requise pour déterminer si un tel traitement est indiqué selon le diagnostic. Il faut s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication (exemple : syncope, problèmes du rythme cardiaque, maladie pulmonaire sévère) et surtout, faire un suivi régulier puisque certaines personnes éprouveront des effets indésirables. Ceux-ci sont surtout de l'ordre gastro-digestif (nausées, diarrhées, perte d'appétit et de poids), de l'insomnie, des céphalées et des étourdissements.

Dre Maryse Turcotte, gériopsychiatre

Mobilisés pour les aînés

Journée de réflexion régionale

Centre-du-Québec

Jeudi 26 janvier 2017

Place 4213 à Victoriaville

13, rue de l'Entente

9h à 15h30

Vous êtes une personne aînée? Vous travaillez ou faites du bénévolat auprès des personnes aînées?

Vous êtes un élu?

Information et inscription : 819 222-5355

Une invitation de :



Conseils de nos experts

Osez-vous prendre soin de vos os ?



*Collaboration spéciale de Caroline Breault, kinésiologue
CIUSSS Mauricie-et-du Centre-du-Québec*

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

L'ostéoporose, ce voleur silencieux

L'ostéoporose est une maladie qui se caractérise par une perte et une détérioration du tissu osseux. Les os deviennent fragiles et plus à risque de fractures. Dans les cas extrêmes, ils peuvent se briser facilement, lors d'un éternuement par exemple. Pourtant, tant qu'il n'y a pas de fracture, l'ostéoporose est généralement indolore si bien que la majorité des personnes atteintes ne le savent pas, d'où le nom de voleur silencieux. Bien qu'elle soit plus fréquente chez les femmes et les personnes très âgées, cette maladie touche aussi les hommes et peut frapper à tous âges. Elle touche une femme sur quatre et un homme sur huit de plus de 50 ans.

Réduire le risque

Bien que la génétique influence grandement le risque de développer cette problématique de santé, nos habitudes de vie jouent un rôle capital. Ne vous croyez pas à l'abri si vous consommez suffisamment de **calcium et de vitamine D**, puisque l'élément clé d'une bonne santé osseuse demeure la pratique **d'activités physiques**. Faire de l'exercice régulièrement donne le signal au corps d'emmagasiner le calcium consommé et de le fixer au niveau des os sollicités. Les meilleurs exercices à pratiquer sont ceux où l'on supporte le poids de notre corps, comme la marche, la danse, les escaliers ou les exercices de musculation. Bien que ce soit avant et pendant la puberté que les gains de masse osseuse soient les plus importants, il n'est jamais trop tard pour se soucier de sa santé osseuse. Même les personnes déjà atteintes par la maladie ont intérêt à être physiquement actives à l'aide d'un programme d'activités adapté à leur condition.

VIACTIVE : un programme d'activités physiques pour les 50 ans et plus

Plusieurs regroupements d'ânés permettent aux personnes de 50 ans et plus de pratiquer de l'activité physique sur une base régulière avec l'aide du programme **VIACTIVE**. 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 VIACTIVE, contactez le CIUSSS MCQ:

Bécancour-Nicolet-Yamaska

Caroline Breault

Point de service Gentilly

Tél. : 819 293-2071 p. 59519

Arthabaska-et-de-L'Érable

Mélanie Robidas

CH. du Chêne

Tél. : 819 751-8511 p. 2207

Drummond

Marie-Josée Roy

CLSC Drummond

Tél. : 819 474-2572 p. 33902



Prix Hommage Aînés 2016



Félicitations à M. André Nadeau de St-Léonard-d'Aston!



Mme Louise Labbé, présidente de la Table des personnes aînées du Centre-du-Québec, M. André Nadeau, lauréat du Prix Hommage Aînés et Mme Francine Charbonneau, ministre des Aînés et de la Lutte contre l'intimidation.

d'administration du *Centre l'Assomption* depuis 2009. C'est une résidence qui accueille 42 personnes aînées en perte d'autonomie. Remarqué pour son leadership et son sens de l'engagement hors du commun, il est une fierté pour le Centre-du-Québec!

Le 2 novembre dernier, monsieur André Nadeau recevait le Prix Hommage Aînés pour la région Centre-du-Québec. Ce prix lui a été remis des mains de la ministre des Aînés et de la Lutte contre l'intimidation lors d'une cérémonie au Parlement de Québec. Pour l'occasion on a souligné l'apport exceptionnel de M. Nadeau dans son milieu pour améliorer le bien-être des aînés et favoriser leur place dans la société. Madame Charbonneau l'a mentionné, le parcours de M. Nadeau n'est pas banal et son engagement communautaire est le reflet de sa vie professionnelle, c'est à dire soutenu et bien rempli. Notons qu'il est notamment le président du conseil

Besoin d'un coup de main avec l'ordinateur? Vos courriels? Internet?

Les ateliers informatiques FADOQ.CA, un concept unique conçu sur mesure pour les 50 ans et plus.

Pour information ou inscription communiquez avec : **Francine Tardif**
819 752-7876 poste 25 ou via courriel à pra.tic@cdcbf.qc.ca





L'importance de tisser le lien social



On ne cessera pas de répéter toute l'importance de préserver de bonnes relations sociales peu importe l'âge. Une fois de plus, une étude vient nous démontrer les bienfaits. Selon une étude de l'université d'Oxford, le lien social favoriserait la sécrétion d'endorphine.

Les personnes les plus entourées supporteraient mieux la douleur que les plus solitaires, révèle cette étude publiée à la fin du mois d'avril 2016. Le niveau de tolérance à la douleur serait ainsi déterminé par les liens entretenus et tissés avec les proches et l'entourage.



En cause : **les endorphines présentes dans le cerveau**. Ces puissants analgésiques, impliqués dans les circuits de douleur et de plaisir, sont produits naturellement par notre corps. Les chercheurs ont donc posé l'hypothèse que ces « endorphines du lien social » génèrent un effet analgésique supérieur à celui de la morphine. Ils ont utilisé la tolérance à la douleur comme révélateur de l'activité endorphinique du cerveau. Selon leur théorie, les participants très entourés, c'est-à-dire ayant des liens sociaux plus forts, auraient une tolérance à la douleur plus élevée. C'est ce que démontrent les 1 100 participants suivis, prouvant que la quantité et la qualité des relations sociales entretenues influent à la fois sur la santé physique et la santé mentale et peuvent jouer un rôle déterminant dans l'espérance de vie d'une personne.

Pour lire l'étude complète (en anglais) : Scientific Reports 28, April 2016 doi:10.1038/srep25267 Pain tolerance predicts human social network size

Janik Ouimet



Petite réflexion...

« Ce que tu fais pour moi, si tu le fais sans moi, tu risques de le faire contre moi. »

- Jean-Paul L'Allier, maire de Québec de 1989 à 2005



CALACS - Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel



Parler d'agression sexuelle ce n'est pas un sujet facile à aborder. Il existe autour de ce thème un profond malaise, une gêne, une diversité d'émotions. Mais qu'en est-il pour la victime et l'entourage? Est-ce qu'il y a un groupe d'âge ou de genre (homme/femme) plus susceptible d'être victime d'agression sexuelle? Est-ce possible, parce que cela est arrivé à une certaine époque, qu'il n'y ait plus rien à faire?



Toutes ces questions ont leurs importances et valent la peine d'être explorées. Selon le ministère de la Sécurité publique (2013), **0,9 % des personnes âgées de 65 ans et plus auraient déclaré avoir été agressées sexuellement.** Il est important de souligner que ces données sont **fortement sous-estimées** par rapport à la réalité. Donc oui, les gestes à caractères sexuels non consentis sont également vécus chez les personnes âgées et il est important d'en parler.



Quels pourraient être **les obstacles à la non-divulgaration**? **Les rencontres de sensibilisation** se veulent un moyen d'examiner toutes ces questions. **Personne n'est à l'abri.** Rien à voir avec l'âge ou le sexe de la personne. Il est important de ne pas se fermer les yeux afin de briser les tabous, de démystifier cette problématique et ainsi développer des facteurs de protection.

Nous avons tous un rôle à jouer comme société pour aider à alléger le poids que porte souvent, trop longtemps, une victime sur ses épaules. Les sentiments d'impuissance vécus par les victimes ou l'entourage sont normaux et réels, mais **c'est possible d'aller mieux.** C'est l'objectif que souhaite atteindre le CALACS Victoriaville en vous offrant des rencontres de sensibilisation et cela **totalelement gratuitement.**

Le CALACS Victoriaville offre aussi des rencontres **d'aide individuelles et de groupe.** Les services s'adressent autant aux victimes qu'à leurs proches. Le but est d'être mieux outillé afin de les accueillir, d'avoir une bonne écoute, des mots et une attitude respectueuse et rassurante. Appelez au 819 751-0755 (pour les résidents des MRC de L'Érable et d'Arthabaska) ou au 819 995-0755 (pour les résidents de la MRC de Bécancour). Vous pouvez également écrire, toujours en toute confidentialité, au calacsvicto@cdbcqf.qc.ca.



Santé sexuelle et les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)



*Collaboration spéciale de Véronique Vanier,
intervenante en prévention*



BUREAU LOCAL
D'INTERVENTION
TRAITANT DU SIDA

Lorsque la notion de saines habitudes de vie est abordée, la santé sexuelle des personnes aînées est régulièrement remise aux oubliettes, puisque celle-ci est teintée de plusieurs tabous. Néanmoins, le Bureau local d'intervention traitant du sida (BLITS) et des autres infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) a consciencieusement élaboré son propre concept : *La santé sexuelle, c'est plus que l'usage du condom, c'est avoir des relations consensuelles et agréables et d'adopter des comportements sexuels sécuritaires où le risque de transmission des ITSS est faible.*

En ce sens, le ministère de la Santé et des Services sociaux fait référence à une épidémie silencieuse, à un problème sous-estimé et que les ITSS sont en nette progression dans toutes les tranches d'âges, incluant chez les aînés. Comme nous pouvons le constater par cette statistique : *de 2002 à 2011, les femmes âgées de plus de 60 ans ont connu la plus forte hausse relative du taux, avec 269 %, tant pour la chlamydia que pour la gonorrhée.*

En général, les aînés ne considèrent pas qu'ils sont exposés au risque de contracter une ITSS. L'absence d'éducation, d'information et de programmes ciblés alimente l'idée fausse selon laquelle les aînés ne sont pas susceptibles de contracter une ITSS. Par ailleurs, les ITSS ne sont pas des infections comme les autres. Elles restent des « infections cachées » ou que l'on feint d'ignorer, et ce, par gêne ou même par peur. Cette perception semble d'ailleurs plus présente chez les aînés. Toutefois, il est intéressant de constater, selon l'étude de Lauman (2014), que : 79 % des hommes et 65 % des femmes de 60 à 69 ans estiment que la sexualité reste pour eux un centre d'intérêt important.

Pour conclure, je vous invite à vous questionner sur votre santé sexuelle. Dans l'éventualité où vous auriez des préoccupations, consultez votre médecin. Par ailleurs, je vous encourage à parler de saines habitudes de vie en y incluant la sexualité, puisque plus nous abordons la sexualité, plus nous la démystifions.

Pour toutes informations supplémentaires, n'hésitez pas à contacter le 819 758-2662 ou blits.ca.

Sources : BLITS, Santé sexuelle: éduquer pour prévenir, 2012. L'épidémie silencieuse, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2010, Université du Québec à Trois-Rivières –SEX1004, été 2016



Le rôle du vieillissement dans la hausse des coûts en santé



On assiste depuis plusieurs années à l'explosion des coûts en santé. Sans trop se poser de question, on associe souvent le phénomène à l'augmentation démographique des personnes âgées de plus de 60 ans. Et si le vieillissement n'était qu'un facteur secondaire de l'équation? C'est en effet ce que suggère un article publié par Marianne Tenand, une économiste française.

En France, les dépenses en santé ont connu une hausse de 50 % entre 1992 et 2000 alors que la population de 60 ans et plus augmentait de 6 % seulement. Par ailleurs, d'autres études ont démontré que les dépenses en santé peuvent quadrupler au cours des douze mois précédents le décès d'un individu. Il faut donc analyser des facteurs qui vont au-delà de l'âge et plutôt considérer le temps restant à vivre.



Il faut également considérer la diversification de l'offre en ce qui a trait aux soins de santé. En France comme au Canada, il est maintenant possible de consulter plusieurs professionnels de la santé tels que le pharmacien, l'infirmière d'info-santé, son médecin de famille, l'urgentologue pour ne nommer que ceux-là.

Le comportement des gens a changé au fil des années face aux soins de santé. Plus éduqués, plus informés, avec de meilleurs revenus, nous savons ce qu'il en coûte de ne pas prendre soin de notre santé et nous consultons beaucoup plus souvent. De sorte que les traitements proposés sont de leur côté plus spécialisés, plus précis et très souvent plus coûteux aussi. C'est donc dire que l'explosion des technologies nous amène à des équipements plus performants, mais beaucoup plus coûteux. Cela explique en majeure partie la hausse des coûts en santé.

Considérant ceci, on peut conclure que jusqu'à maintenant, **le vieillissement ne serait pas directement lié à l'explosion des dépenses en santé**. La multiplication de l'offre de services en santé, le fait que nous consultons davantage et plus souvent, que les traitements proposés soient souvent plus coûteux, que les technologies prennent de plus en plus de place, expliquent davantage l'augmentation des coûts. Est-ce que cette théorie s'appliquera pour les décennies à venir? Difficile pour l'instant de le prédire.

Martine Clément



Prévenir le suicide chez les aînés : repérer, protéger et redonner espoir



*Collaboration spéciale de Sandrine Vanhoutte, directrice générale
Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond*



Chaque année, au Québec, environ 140 aînés de 65 ans et plus s'enlèvent la vie. Ce sont autant de drames qui pourraient être évités. Nous considérons que le suicide, quel que soit l'âge de celui qui pose le geste, est un décès de trop et peut être évitable.

Une toute nouvelle formation est disponible au Centre-du-Québec. Cette **formation**, d'une durée de 7 heures, nous permet de discuter de certaines caractéristiques de la personne aînée suicidaire, de repérer la personne aînée vulnérable et de déterminer les mesures de protection requises.

Elle a comme objectif d'**outiller les intervenants à susciter de l'espoir chez la personne aînée**.

Cette formation s'adresse aux professionnels qui œuvrent auprès des aînés en milieu hospitalier (préposés aux bénéficiaires, personnel offrant des soins à domicile, etc.) et dans les centres d'hébergement pour personnes âgées.

Vous êtes un bénévole qui œuvrez auprès des personnes aînées et voulez être outillé en prévention du suicide? Sachez que la formation sentinelle s'adresse à vous.

Si vous désirez de plus amples informations quant à ces formations, vous pouvez contacter :

- Centre de prévention suicide Arthabaska-Érable : 819 751-8545
- Centre d'écoute et de prévention suicide (CEPS) Drummond : 819 478-5806 p. 224
- Centre de prévention suicide les Deux Rives : 819 379-9238



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



Initiative coup de cœur | *Lire et faire lire* : la rencontre des générations



Collaboration spéciale de Jessica Dessureault, chargée de projet
Politique des aînés de Victoriaville



VICTORIAVILLE
santé urbaine



Avec les journées plus fraîches et le vent d'automne qui fait tomber les feuilles, nous avons envie d'enfiler notre gilet de laine et de nous blottir sur notre divan; un bon livre à la main. Le goût de la lecture nous a été inculqué, pour la plupart, dès notre jeune âge. La lecture s'appriivoise. Le programme *Lire et faire lire* a pour objectif de contribuer à l'éveil à la lecture des tout-petits. Depuis déjà quelques années, l'idée d'implanter ce programme à Victoriaville trottait dans la tête des membres du comité consultatif Municipalité amie des aînés (MADA). Voilà, c'est maintenant chose faite!

Depuis le mois d'octobre, un comité de bénévoles-lecteurs a été formé. Une douzaine de bénévoles, âgés de 50 ans et plus, rencontrent une fois par semaine les élèves de la maternelle de l'école La Ribambelle. Pour cette première expérience, trois classes participent au projet. En sous-groupes de deux à quatre, les enfants découvrent le plaisir de la lecture. Les échanges entre les jeunes et les aînés permettent, quant à eux, la rencontre des générations.

Au Québec, le programme *Lire et faire lire* existe depuis 2002 et est présent dans 16 régions administratives du Québec et également en Europe, là où il est né. Il a pour cofondateur nul autre que le célèbre écrivain Alexandre Jardin.

Les bénévoles de Victoriaville ont suivi une formation offerte par la bibliothèque municipale qui chapeaute le projet. Par ailleurs, bien qu'ils soient libres des livres qu'ils souhaitent partager avec les enfants, des suggestions de lecture leur sont faites pour les inspirer. L'engagement des bénévoles se traduit par des blocs de huit semaines. Tout porte à croire qu'après les fêtes, une nouvelle session de huit semaines commencera à l'école La Ribambelle. Les personnes qui désirent devenir bénévoles-lecteurs à Victoriaville peuvent contacter le coordonnateur local du programme *Lire et faire lire* : M. Julien Brazeau, bibliothécaire au 819 758-1571 p. 3126 ou par courriel : Julien.Brazeau@victoriaville.ca.

Si vous désirez mettre en place une activité *Lire et faire lire* dans votre municipalité, vous pouvez contacter l'équipe nationale au 1 855 330-1113 ou www.lireetfairelire.qc.ca.



Les résolutions du Nouvel an et les proches aidants



Collaboration spéciale de Julie Martin, conseillère aux proches aidants

L'Appui pour les proches aidants Centre-du-Québec

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

La prise de résolutions est l'une des plus importantes traditions reliées à la fête du Nouvel an. C'est l'occasion de mettre en place de nouvelles habitudes au quotidien. Elle devient d'autant plus précieuse pour les proches aidants quand celle-ci s'applique à leur propre bien-être. Faire de courtes pauses quotidiennes, déléguer une tâche, se réserver un temps pour une activité (lecture, musique, etc.), sont des moyens qui contribuent à prendre soin de soi et prévenir l'épuisement.

Comment y arriver? **1. Choisir un seul objectif réalisable** - Il faut se fixer un objectif simple, stimulant, clair et mesurable. **2. Planifier** - Anticiper les freins à la motivation et les actions pour les contrer. **3. Avancer à petits pas** - Diviser son objectif en plusieurs étapes permet d'obtenir de petites victoires et d'éviter le découragement. **4. S'entourer** - Faire connaître son objectif à son entourage aide à s'engager à l'atteindre.

Tranquillement, mais sûrement, vous arriverez à instaurer cette nouvelle habitude de prendre soin de vous. Pour être accompagné dans vos démarches ou encore pour en savoir plus sur les ressources près de chez vous pouvant vous soutenir, contactez le Service Info-aidant au 1 855 852-7784 ou visitez le www.lappuicdq.org.

Participez aux ateliers *Vieillir, s'épanouir et réaliser ses buts*



Le projet mis en place par la Table de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec remporte un grand succès et déjà plusieurs personnes ont eu la chance de participer à l'un ou l'autre des groupes de soutien qui ont été formés à l'automne 2016.

Rappelons que le projet consiste à former des groupes de 6 à 8 personnes qui se donnent environ 10 rendez-vous au rythme d'une fois par semaine pour des rencontres d'environ 2 heures. À travers des ateliers animés, les participants se fixent un but dans une sphère qu'ils souhaitent prioriser dans leur vie.

Il est prouvé que les gens qui se fixent des buts et des objectifs dans la vie sont plus heureux, ont une meilleure estime de soi et passent plus facilement à travers des moments difficiles.

Plusieurs groupes sont actuellement en formation, notamment à Pierreville, Ste-Perpétue, Parisville, Plessisville, Victoriaville et Drummondville. **Pour en savoir plus ou pour réserver votre place dès maintenant, appelez Martine Clément au 819 222-5355.**



Coup d'œil aux Tables de concertation locales des aînés centricois



Les Tables de concertation pour les personnes âgées sont composées d'aînés bénévoles, de représentants d'organismes, d'associations, ainsi que d'élus municipaux. Leur but est d'améliorer les conditions de vie des aînés. Voici les dossiers en cours selon les différents territoires...

Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC d'Arthabaska : Deux bénévoles ont été formés et accompagnent l'agente de concertation de la Table régionale dans les écoles primaires et secondaires pour donner des ateliers sur les aînés. Aussi, les membres organisent une conférence sur les soins de fin de vie et entament une réflexion pour leur prochain plan d'action.

Table de concertation des personnes âgées de la MRC de Bécancour : Le mot d'ordre est *festivités!* Les membres préparent la venue de Carol Allain (conférence *Le choc des générations*) le vendredi 24 mars 2017. De plus, pour reconnaître les forces, les talents et l'implication des aînés, les membres organisent un gala-hommage qui aura lieu en avril 2017.

Table de concertation pour les personnes de la MRC de Drummond : Plus de 200 personnes se sont réunies le 30 septembre dernier à Drummondville pour la présentation de la pièce *Pas de vacances pour les anges* du Théâtre Parminou. Une vingtaine d'organismes étaient sur place. Le plan d'action 2016-2018 a été approuvé et les comités de travail ont été formés. Un dépliant sera créé pour faire connaître la Table et ses actions.

Table de concertation pour les personnes âgées de L'Érable : La collaboration active avec Parkinson Centre-du-Québec-Mauricie se poursuit. Les membres désirent réaliser le rêve d'une personne âgée vivant en CHSLD. Si vous connaissez un aîné de la MRC de L'Érable qui désire réaliser un rêve, appelez le 819 222-5355. De plus, la Table est en période de recrutement.

Table de concertation des personnes âgées de Nicolet-Yamaska : Une rencontre est prévue avec Priorité Enfants Nicolet-Yamaska pour organiser des activités intergénérationnelles. Les membres travaillent à la présentation de la pièce *Coup de balai* qui aura lieu le 29 mars 2017 à St-François-du-Lac. La Table offre son soutien à Baie-du-Febvre qui fait des démarches afin de devenir une municipalité amie des aînés (MADA). De plus, la Table est en période de recrutement.



Les Tables de concertation locales s'unissent pour vous souhaiter un chaleureux temps des fêtes en compagnie des êtres qui vous sont chers. Souriez, rêvez, donnez, recevez, partagez, faites des vœux... Le temps est venu de croire en la magie!



On a lu pour vous...



La vieillesse par une vraie vieille, Janette Bertrand

À 91 ans, Janette Bertrand nous présente son tout dernier livre. Dans un style d'écriture franc et sans détour qui la caractérise bien, elle aborde plusieurs thèmes qui touchent la vieillesse. Le livre est présenté sous forme de courts chapitres, donnant ainsi la possibilité aux lecteurs de lire le livre de manière aléatoire.

Les sujets abordés donnent souvent matière à réflexion et intéresseront peut-être plus particulièrement les baby-boomers. Elle sensibilise « les vieux de demain », entre autres, sur le temps passé à la retraite qui est considérable et qui aura des impacts à bien des égards. Elle jette aussi un regard critique sur les résidences de personnes âgées qu'elle catégorise de *ghetto* et fait l'éloge de projets intergénérationnels.

Selon Janette, vieillir, ça s'apprend. C'est au fil des 304 pages de son livre qu'elle nous partage avec générosité sa vision et son expérience de la vieillesse.



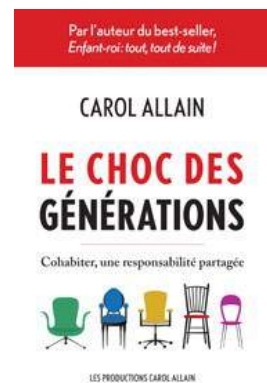
Le choc des générations, Carol Allain

Le livre nous présente les principales caractéristiques et les valeurs inhérentes à chacune des cinq générations, de 1901 à 2010.

Un des constats soulevés par M. Allain est qu'inévitablement chaque génération tente de remettre en question les valeurs de la génération précédente. Le titre de l'ouvrage laisse d'ailleurs présager que la cohabitation de quatre générations au travail pourrait se révéler un défi de taille.

Au fil des chapitres, l'auteur soutient, d'une part, que chaque génération a la responsabilité d'adapter sa conduite aux réalités sans cesse changeantes de notre monde. D'autre part, il mentionne qu'il est tout aussi impératif de jeter un regard en arrière afin d'apprécier l'apport de ses prédécesseurs, gage d'une cohabitation réussie.

Un livre à lire pour savoir et mieux comprendre ce qui nous distingue et ce qui nous rapproche afin de mieux vivre ensemble.



Martine Clément

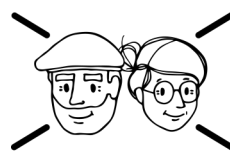


Un tour en France, en Israël et aux États-Unis!



France : Des savoirs faire partagés

Les Talents d'Alphonse est un site Web qui met en relation des jeunes retraités passionnés avec des personnes désireuses d'apprendre leurs savoirs faire. Couture, tricot, bricolage, musique, photographie et jardinage sont au programme à un tarif unique de 15 € / heure (environ 22 \$ canadien) et avec une politique de satisfaction garantie ou argent remis... Une belle initiative! <https://www.lestalentsdalphonse.com/>



**LES TALENTS
D'ALPHONSE**
apprenez · créez · partagez

Israël : Terminées les files d'attente pour les plus de 80 ans

On le sait, pour le commun des mortels, attendre debout en file, c'est désagréable et c'est exigeant pour les jambes et le dos. C'est particulièrement vrai pour les personnes plus âgées. C'est pourquoi le gouvernement d'Israël envisage la mise en place d'une loi visant à éviter aux personnes âgées de 80 ans et plus de faire la queue dans les administrations ou dans les supermarchés. L'histoire ne nous dit pas comment on envisage mettre en application cette loi, ni comment seront considérées les files constituées de personnes âgées uniquement...



États-Unis : Du McDo à vie pour une centenaire!

Une dame vivant en Pennsylvanie et cliente assidue du restaurant McDonald de sa localité, s'est vu offrir pour ses cent ans, un forfait « repas gratuits illimités à vie » pour la remercier de sa fidélité. On peut saluer l'équipe de communication de la chaîne qui a su tirer une belle visibilité de l'initiative. Par contre, on peut douter qu'il soit souhaitable pour cette dame de manger ce type de nourriture tous les jours...



Martine Clément

Dossier spécial

LOGEMENT | Je renouvelle ou je quitte?



*Collaboration spéciale de Sylvie Bousquet, coordonnatrice
Association des locataires des Bois-Francs*



**Vous recevez un avis d'augmentation de votre loyer lors du renouvellement de votre bail.
Est-ce normal de le recevoir si tôt?**

Vous devez savoir que pour toutes modifications à votre bail, le locateur a des délais à respecter. Si votre bail a une durée de 12 mois ou plus, il doit vous faire parvenir par écrit la modification proposée entre 3 à 6 mois avant la fin du bail. Vous avez un bail de moins de 12 mois, le locateur doit respecter les mêmes règles, mais le délai est différent, il doit le faire entre 1 et 2 mois avant la fin du bail. Si vous avez un bail à durée indéterminée ou selon l'appellation populaire vous n'avez pas de bail, il faut savoir qu'il doit respecter le délai de 1 à 2 mois avant d'effectuer les changements ou modifications désirées.

Donc, votre propriétaire veut augmenter le loyer, vous retirez un service, apporter un changement à votre logement...

- Il se doit de vous envoyer un avis écrit et indiquer clairement les modifications proposées au renouvellement de votre bail.
- Il doit également indiquer le délai de réponse, soit 1 mois à compter de la réception de l'avis.
- Cet avis doit être signé et daté par le propriétaire ou la personne mandatée pour le faire.

Vous ne recevez aucun avis?

Sachez que le bail se renouvelle automatiquement avec les mêmes termes, si vous n'avisez pas votre propriétaire de votre intention de ne pas renouveler et de quitter votre logement. Les délais à respecter pour l'aviser sont les mêmes que ceux du locateur pour vous informer d'un changement à votre bail. Il est important de conserver une preuve de réception. Vous pouvez lui faire parvenir par courrier recommandé ou lui remettre en main propre avec une preuve de réception au bas de votre avis. Conservez toujours une copie et la preuve d'envoi s'il y a lieu.





LOGEMENT | Vous désirez signer un bail avec une résidence privée?



Il est important de bien choisir sa résidence privée. Elle doit détenir un certificat de conformité du ministère de la santé et des services sociaux (MSSS), c'est ce qui lui permet d'accueillir des aînés. Sachez que vous pouvez mettre un terme plus rapidement au bail de votre logement actuel, si vous quittez pour une résidence. Vous devez aviser votre propriétaire de votre intention de quitter pour une résidence qui vous offre des soins ou des services d'assistance que nécessite votre état de santé.

- Vous devez faire parvenir au propriétaire un avis écrit de votre intention de résilier le bail.
- Vous devez faire parvenir une preuve de votre admission à la résidence.
- Vous devez joindre un certificat d'une personne autorisée qui confirme que vous remplissez les conditions d'admission. Cette personne peut être un médecin, une infirmière ou un travailleur social.

Lorsque vous remplissez toutes ces conditions, faites parvenir vos documents, mais sachez que vous demeurez responsable du bail pour une période de 2 mois, s'il s'agit d'un bail de 12 mois ou plus. Si votre bail est d'une durée de moins de 12 mois ou d'une durée indéterminée, vous demeurez responsable et devez faire parvenir les documents 1 mois avant de quitter.



Vous demeurez en résidence, mais devez obtenir plus de soin? Les mêmes règles s'appliquent.

La résidence que vous occupez présentement ne vous convient pas? Vous préférez rejoindre des amis dans une autre résidence? Il vous faudra vous armer de patience et respecter votre bail actuel. N'oubliez pas d'aviser la résidence selon les délais prévus et de conserver la preuve de votre avis de ne pas renouveler.

Vous recevez des services auprès de votre résidence privée? Il est important que ces services soient énumérés dans l'annexe obligatoire qui accompagne le bail. Sachez que ni l'Association des locataires, ni la Régie du logement ne peut vous aider pour la partie des services offerts. Vous avez un problème dans le logement ou avec le locateur vis-à-vis certaines modifications? Communiquez avec nous au 819 758-3673 ou sans frais au 1 855 758-2523.

Dossier spécial

LOGEMENT | Des balises à respecter; le respect du droit à la vie privée



Au Québec, la Loi sur la protection des renseignements personnels détermine les règles pour l'utilisation et la communication de vos renseignements personnels.

Quels sont les renseignements qu'un locateur peut recueillir?

- Les noms, prénoms et adresse actuelle des futurs locataires.
- Il peut demander à voir une pièce d'identité avec photo, mais ne peut noter les numéros d'assurance-maladie, de permis de conduire, d'assurance-sociale ou de passeport. Il ne peut pas non plus en faire des photocopies pour les conserver dans un dossier de location.
- Le locateur ne peut refuser de vous louer parce que vous refusez qu'il ait ou conserve vos numéros personnels.

Un locateur peut faire appel à une agence de crédit, mais seul vos noms, prénoms, date de naissance et adresse actuelle sont nécessaires.

Assurez-vous, lors de la signature du bail, que toutes les informations soient incluses sur le bail. Ne vous pressez pas, il n'est pas obligatoire de signer lors de la visite.

Vous pouvez prendre des informations sur le propriétaire. Informez-vous auprès des locataires actuels.



Sur le bail...

Vérifiez bien si la case G est complétée. Il est important de connaître le coût du loyer actuel, afin de s'assurer qu'il n'y a pas une augmentation substantielle sans raison autre que l'appât du gain.

À titre indicative, en 2016, la Régie du logement avait fixée un taux d'environ 0,4 % d'augmentation. Cependant, le taux pour l'année qui approche n'est toujours pas fixé, nous supposons qu'il devrait être sensiblement le même.



À mettre à votre agenda



Décembre 2016	Janvier 2017	Février 2017
Journée internationale des personnes handicapées (3 déc.)	Journée régionale de réflexion pour les aînés (26 janv.)	Semaine nationale de prévention du suicide (29 janv. au 4 fév.)
Journée mondiale du bénévolat (5 déc.)	Mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer	♥ Joyeuse Saint-Valentin! ♥ (14 fév.)

Numéros sans frais destinés aux personnes aînées

- Toute urgence : **911**
- Info-santé, Info-social : **811**
- Ligne Aide Abus Aînés : **1 888 489-2287**
- Ligne Info-aidant : **1 855 852-7784**
- Autorité des marchés financiers : **1 877 525-0337**
- FADOQ : **1 800 828-3344**
- Carrefour d'information pour aînés, Drummondville : **819 472-6101 ou 819 474-6987**
- Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) MCDQ : **1 877 767-2227**
- Chambre des notaires : **1-800-NOTAIRE**

Visitez notre page Facebook!

Un simple clic *J'aime* sur cette page :
Table régionale de concertation des personnes aînées CDQ

Parlez-en à vos amis!



Sudoku | Niveau : diabolique



Solution au verso



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

le Propageur

La Table régionale de concertation
des personnes âgées
du Centre-du-Québec

Pour nous joindre



Janik Ouimet, directrice
tableainesregionale@cgocable.ca

Jaimmie Lajoie, agente de développement
developpementaines@cgocable.ca



Catherine Bureau, agente de concertation
concertationaines@cgocable.ca

Martine Clément, agente de projet
chantieraines@cgocable.ca



Tél. : 819 222-5355 | Téléc. : 819 222-8316

14135-A, boulevard Bécancour, Bécancour (secteur Sainte-Angele-de-Laval), G9H 2K8

Merci pour votre précieuse collaboration au bulletin *le Propageur*



Résidence St-Joseph de Nicolet



Bureau de circonscription
430, rue de Bigarré
Victoriaville (Québec) G6T 1L8
Téléphone : 819 758-7440
Télécopieur : 819 758-1583



Alain Rayes
Député de Richmond-Arthabaska
alain.rayes@parl.gc.ca
819-751-1375 | 1-877-751-1375 (sans frais)

5, rue de la Gare, C.P. 6
Victoriaville (Qc) G6P 6S4
440, boul. Saint-Alex
Kilbuck (Qc) J7T 5H4
22-A, rue Saint-Georges
Winchester (Qc) J7S 2L7



Sudoku | Solution

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

L'APPU
CENTRE-DU-QUÉBEC

POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS