

P.2	Coup de cœur de la Table
P.3	
P.4	Vers une 1 ^{ère} politique nationale pour les proches aidants
P.5	
P.6	Journée des grands-parents
P.7	
P.8	Les infections transmises sexuellement
P.9	
P.10	Solidaires entre aînés :
P.11	échanger pour s'entraider
P.12	Blogue <i>Les insolences d'un p'tit vieux</i>
P.13	
P.14	Journée internationale des personnes âgées
P.15	Le CAAP peut vous accompagner
P.16	Apprendre à utiliser une
P.17	tablette tactile
P.18	Ensemble virtuellement
P.19	À mettre à votre agenda
P.20	Commanditaires

Mot de la présidente et de la directrice



La saison estivale 2020 marquera l'imaginaire pour sa chaleur et son ensoleillement. Il faut le dire, nous avons besoin d'un été ressourçant pour nous égayer le moral.



Les derniers mois ont été éprouvants. La crise sanitaire, qui sévit encore aujourd'hui, nous amène à appliquer les mesures de la santé publique pour ainsi limiter la transmission communautaire de la Covid-19. Les mesures d'éloignement physique sont la façon la plus efficace de réduire le risque de transmission. Toutefois, la distanciation amène son lot de contraintes, de désagréments et de solitude.

Malgré la situation sans précédent que nous subissons actuellement, nous devons penser à nous et à notre bien-être. Sans mettre votre sécurité ainsi que celle des autres en jeu, reprenez vos habitudes et voyez à y mettre du plaisir et de la douceur. Soyez indulgent envers vous-même.

À l'intérieur des pages de cette présente édition du Propageur, nous vous présentons différents projets qui peuvent pigmenter votre quotidien. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Bonne lecture !

Jaimmie Lajoie, directrice

Jacqueline Pettigrew, présidente

Coup de cœur

Le Prix Hommage Aînés 2020 : Madame Claudette Robidas



Infirmière de profession, Claudette Robidas est une femme exceptionnelle, sympathique et dévouée. Démontrant une ouverture marquée vers le monde, on l'identifie comme étant une femme d'action. Depuis déjà plusieurs années, elle donne et s'engage à soutenir et aider par l'entremise de différentes actions citoyennes.

À la suite du décès de sa mère, elle a procédé au règlement de la succession, tout en étant inscrite à l'UQTR au certificat de 1^{er} cycle en gérontologie.

Forte de son bagage en la matière, elle a agi à titre de personne-ressource pour mieux outiller nombre de personnes dans leur rôle de mandataires pour leurs proches inaptes, les rencontres avec le médecin pour le consentement aux soins actifs à l'hôpital et au transfert en CHSLD, pour comprendre les différentes spécialités des intervenants dans l'élaboration du plan thérapeutique d'intervention, et ce, avec le souci constant du respect de la personne dans sa dignité.

En 1999, tout en travaillant au CLSC Drummond, elle a accepté d'être trésorière au conseil d'administration de la *Maison des femmes de Drummondville* durant 3 ans. Étant toujours membre de cet organisme, elle continue à défendre les enjeux liés à la politique, l'économie et social. Chaque année, elle confectionne les bougies et les rubans commémorant la tuerie de la Polytechnique du 6 décembre et les distribue dans les endroits publics.

Parallèlement, lors de la tenue de conférences pour les proches aidants de personnes hébergées en CHSLD, elle assiste à titre de personne-ressource pour ainsi mieux outiller les aidants à œuvrer auprès des aînés.

En 2004, elle est élue trésorière au conseil d'administration du Faubourg de la Marconi et, en 2013, celui de St-Majorique-de-Grantham qui est géré par l'OMH. En 2015, elle est élue administratrice au comité de sélection pour l'attribution des logements, une fonction qu'elle occupe encore aujourd'hui.

Quatre ans plus tard, elle siège comme administratrice régionale du Regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé (RIIRS). À partir de 2008, elle est déléguée par le RIIRS pour siéger à titre d'administratrice à la Table régionale de concertation



Le Prix Hommage Aînés 2020 : Madame Claudette Robidas (suite)



des personnes âgées du Centre-du-Québec. Elle s'engage dans plusieurs projets et comités de travail qui traitent d'enjeux comme : la prévention de la détresse psychologique chez les hommes âgés, la lutte à la pauvreté, la vulnérabilité et l'isolement, la proche aidance au Centre-du-Québec et la lutte contre la maltraitance. Par ailleurs, elle est aussi membre à la Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC de Drummond, déléguée par le RIIRS. Elle occupa ces postes jusqu'en 2015.

En 2011, elle devient membre de L'APPUI pour les proches aidants d'ânés du Centre-du-Québec qui vise à améliorer la qualité de vie des personnes proches aidantes.

Étant la femme aux mille dossiers, elle devient bénévole à la surveillance des donneurs à Héma-Québec en 2008 et s'y trouve toujours.

N'étant pas assez occupée, elle devient membre de l'APPAD (Association des Personnes Proches Aidantes Drummond) en 2012. Elle fait partie du comité de recueil de textes édités de proches aidants, paru en 2013 sous le titre de « *Toi, un aidant ... quelle richesse de cœur* ». Elle participe aussi à des ateliers pour parfaire ses connaissances.

Au printemps 2018, elle siège comme administratrice au conseil d'administration de l'organisme LogiSoutien (entreprise d'économie sociale en aide à domicile), un poste qu'elle occupe toujours. Elle devait recevoir à l'automne 2020 le prix « *Prix Reconnaissance FIQ* » en hommage aux proches aidants de l'année pour la région MCQ, mais la remise du prix est reportée à l'AGA provinciale de l'automne 2021, dû à la situation actuelle.

Tout ce bénévolat lui a permis de demeurer active et motivée et de se sentir grandie intérieurement. Ses nombreuses connaissances sur les âgés lui permettent d'améliorer leur qualité de vie. Son ouverture aux autres et sa grande générosité lui ont valu le titre de *Mère Térésa* au CLSC où elle travaillait.

Tout au long de sa vie, elle demeure donc attentive aux autres, aussi bien personnellement que professionnellement. Elle ne cesse d'ouvrir grand son cœur – et ses oreilles – tout en s'efforçant de trouver des solutions pour mieux répondre aux besoins des âgés en les aidant et en les protégeant dans leur vulnérabilité.

Conseils de nos experts

Vers une première politique nationale pour les proches aidants



*Collaboration spéciale de Janik Ouimet, direction générale
L'Appui Centre-du-Québec*

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

*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.*

La ministre Marguerite Blais, responsable des Aînés et des Proches aidants, a déposé, le 11 juin dernier à l'Assemblée nationale, un projet de loi qui vise à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes. C'est un pas de plus vers une politique nationale pour les proches aidants. À l'heure actuelle, le tout peut sembler long et abstrait, mais le but derrière toutes les démarches est de faire en sorte que la reconnaissance et l'accompagnement perdure peu importe le gouvernement en place.

Quelles sont les étapes?

- 1) Le projet de loi sera examiné par les députés après l'été. Ils en discuteront, l'amendront puis décideront de voter pour ou contre le principe de la loi.
- 2) Par la suite, les détails de la loi seront débattus en commission.
- 3) Si le projet de loi est adopté par l'Assemblée nationale, le lieutenant-gouverneur validera le texte et le projet de loi #56 deviendra une loi.
- 4) On devrait voir la mise en place d'une politique nationale des proches aidants, suivi d'un plan d'action gouvernemental qui sera renouvelé tous les cinq ans.

Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous!

Le **Service Info-aidant** est maintenant disponible
7 jours sur 7 de 8 h à 20 h.

N'hésitez pas à appeler !

INFO-AIDANT

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

1 855 852-7784

info-aidant@lappui.org

LAPPUI.ORG

À qui s'adresse-t-il?

À tous les proches aidants

«Une **“personne proche aidante”** désigne toute personne qui, de façon continue ou occasionnelle, apporte un soutien significatif à un membre de son entourage qui présente une incapacité temporaire ou permanente et avec qui elle partage un lien affectif, qu'il soit familial ou non.»

Le soutien est offert à titre non professionnel, dans un cadre informel et peut prendre diverses formes, par exemple le transport, l'aide aux soins personnels.

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS | Projet de loi 56 sur les personnes proches aidantes

Conseils de nos experts

Vers une première politique nationale pour les proches aidants (suite)



Pourquoi ce projet de loi?

Pour reconnaître les proches aidants et les soutenir.

Jusqu'à présent, les proches aidants ne bénéficient pas d'un statut juridique alors que les responsabilités inhérentes à ce rôle «peuvent entraîner des répercussions significatives sur leur qualité de vie».

L'objectif de cette loi

est de permettre aux proches aidants de se reconnaître en tant que tels mais aussi d'être reconnus et accompagnés par la société.

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS QUÉBÉCOIS \ Projet de loi 56 sur les personnes proches aidantes

Que prévoit-il?

Le projet de loi prévoit les grandes lignes de la politique nationale des proches aidants et donne **six principes directeurs** :

- 1 reconnaître l'apport considérable des personnes proches aidantes à la société québécoise et l'importance de les soutenir;
- 2 favoriser la préservation de la santé et du bien-être des personnes proches aidantes ainsi que le maintien de leur équilibre de vie;
- 3 considérer la diversité des réalités des personnes proches aidantes dans la réponse à leurs besoins spécifiques;
- 4 reconnaître l'expérience des personnes proches aidantes et leurs savoirs, de même que ceux de la personne aidée, et les considérer dans le cadre d'une approche basée sur le partenariat;
- 5 respecter les volontés et les capacités des personnes proches aidantes quant à la nature et à l'ampleur de leur engagement;
- 6 faciliter la concertation gouvernementale et collective au niveau national, régional et local en impliquant les personnes proches aidantes pour favoriser des réponses adaptées à leurs besoins spécifiques.

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS QUÉBÉCOIS \ Projet de loi 56 sur les personnes proches aidantes

Le CIUSSS MCQ met en place une ligne d'information pour de soutenir les proches aidants dont le proche habite en résidence pendant la pandémie.

Votre proche habite dans une ressource intermédiaire (RI), de type familial (RTF) ou une résidence privée pour aînés (RPA) et vous avez des questions : Quelles mesures de sécurité dois-je respecter ?

Mon proche peut-il sortir ? Est-ce que je peux lui apporter de la nourriture ? Doit-il être en isolement à sa sortie de l'hôpital ?

La situation actuelle suscite plusieurs questions et c'est pourquoi le CIUSSS MCQ a mis en place une ligne téléphonique et une adresse courriel dédiées à les soutenir et répondre à leurs questions concernant la pandémie de la COVID-19.

819 293-2071 poste 52199 ou 04covidparnirpa@ssss.gouv.qc.ca



Journée des grands-parents



Afin de souligner positivement la *Journée des grands-parents*, qui a lieu annuellement le premier dimanche de septembre suivant la fête du travail, la Table régionale a demandé aux petits-enfants de monsieur Jean-Paul Pépin et de madame Pierrette Lafontaine de nous expliquer le rôle que joue leurs grands-parents dans leur vie. Un beau témoignage qui fait du bien.



Nous sommes Célia (17 ans) et Fiona (14 ans) Loumbangoye, les petites filles de Jean-Paul Pépin et de Pierrette Lafontaine. Nous aimerions vous parler du rôle que jouent nos grands-parents dans nos vies depuis que nous sommes bébés.

Nous les considérons comme nos deuxièmes parents puisque nous avons déjà vécu sous leur toit. Lorsque nous étions au primaire, notre grand-mère nous aidait à faire nos devoirs et leçons, chaque soir, sans exception. Elle a toujours été très rigoureuse ! Cela nous a appris plusieurs choses, dont la



Journée des grands-parents (suite)



ponctualité et l'importance de nos études. Aussi, elle nous accueillait une fois par semaine pour dîner. Cela nous a permis de créer de bons souvenirs ainsi que de profiter de ses bons desserts maison ! Notre mamie aime beaucoup la compagnie et même si nous la voyons quasiment chaque jour, c'est toujours un plaisir pour elle autant que pour nous.

Pour ce qui est de notre Pépé (c'est comme ça que nous l'appelons), c'est la définition même d'un papi gâteau ! Il nous demande toujours s'il nous manque des choses ou si nous voulons quelque chose. Nos études lui tiennent aussi très à cœur, disons qu'il est très motivant (\$\$\$) 😊. De plus, notre goût de l'engagement dans notre milieu ne vient pas des voisins ! À ce que nous avons toujours su, il a toujours été impliqué dans des causes qui lui tenaient à cœur. Il nous sollicitait même pour lui donner un coup de main dans plusieurs de ses projets (ça aussi, ça fait partie des souvenirs que nous avons avec lui).

Selon moi (Fiona), mes grands-parents sont des personnes très généreuses, attachantes et surtout très comiques. Ils ont partagé avec moi les valeurs de la famille et de la persévérance. Mes grands-parents aiment beaucoup transmettre leurs connaissances aux autres comme la cuisine ou des anecdotes de quand ils étaient jeunes. Mon pépé et moi sommes très spontanés et nous parlons beaucoup (hi hi). Et, du côté de ma mamie, elle me connaît comme si elle m'avait tricoté.

Pour ma part (Célia), je vois mon grand-père comme quelqu'un qui n'a pas peur du ridicule. Autant en famille qu'en public, il veut faire rire les gens et leur faire passer un bon temps. De plus, il adore raconter ses histoires du passé (parfois légèrement exagérées !). J'aime beaucoup entendre ses anecdotes, surtout celles à propos de notre village. Ma grand-mère, elle, est quelqu'un de plus posé et sage. Je lui ressemble beaucoup de ce côté. Je suis calme et posée, mais j'aime être entourée. Une chose importante qu'elle m'a apprise est l'importance de la langue et aussi de penser avant d'agir.

En bref, nos grands-parents ont joué et jouent encore un rôle important dans notre développement. Peu importe ce qu'il arrive, nous savons qu'ils seront toujours là pour nous !

Merci d'être là, pépé et grand-maman !



Les infections transmises sexuellement



Les infections transmises sexuellement (ITS) sont encore trop souvent associées au comportement à risque chez les jeunes. Pourtant, le nombre de diagnostics des ITS chez les 50 ans et plus est en augmentation au Québec. Selon l'Agence de santé publique du Québec, entre 2002 et 2011, les cas de chlamydia chez les plus de 60 ans ont triplé, les cas de gonorrhée ont plus que doublé, et les cas de syphilis ont augmenté de près de 5 fois.

Même si l'on a vécu avec une seule personne durant plus de quarante ans, cela ne signifie pas que notre nouveau partenaire a eu un parcours identique. C'est pourquoi il est important de consulter un spécialiste de la santé afin de dresser le bilan de notre santé sexuelle lorsque nous entamons une nouvelle relation de couple. Il y a toujours un risque, car certaines ITS ne présentent parfois aucun symptôme et certaines infections restent dans notre système à vie.

Voici les infections transmises sexuellement les plus fréquentes :

La chlamydia : cette maladie touche deux fois plus de femmes que d'hommes. Elle est causée par une bactérie pouvant affecter différentes parties du corps, dont les organes génitaux et le rectum. Elle se transmet lors d'une relation sexuelle non protégée avec une personne infectée. Près de la moitié des hommes ne ressentent toutefois pas de symptômes, par conséquent elle se transmet souvent sans le savoir.

La gonorrhée : depuis 10 ans, le nombre de cas déclarés de gonorrhée a augmenté de 200 %. Cette ITS est causée par une bactérie se transmettant lors d'une relation sexuelle non-protégée avec une personne infectée. C'est une infection sournoise puisque bon nombre de personnes ne présentent aucun symptôme. Il est possible d'attraper la gonorrhée plus d'une fois dans sa vie.

L'herpès génital : l'herpès génital est l'une des ITS les plus répandues au pays. Elle se transmet par le contact de la peau avec une région infectée lors d'une relation sexuelle. Cette ITS se caractérise par des poussées de lésions douloureuses sous forme de boutons. Plusieurs personnes ignorent qu'elles souffrent d'herpès puisque les symptômes sont parfois inexistantes ou légers et peuvent être confondus avec des boutons ou d'autres infections de la peau. L'herpès génital dure toute la vie.



Les infections transmises sexuellement (suite)



Le VPH : le virus du papillome humain (VPH) est l'ITS la plus répandue en Amérique du Nord. Environ 75 % des femmes et des hommes sexuellement actifs auront au moins une infection au VPH au cours de leur vie. Hautement contagieux, le VPH se transmet dans la région génitale par le contact peau contre peau ou lors d'une relation sexuelle avec une personne infectée. Une personne peut être contagieuse, sans toutefois présenter aucun symptôme et donc transmettre le virus malgré elle.

Le VIH : Le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) est un virus qui infecte certaines cellules du corps qui sont associées au système immunitaire. Il est transmis par contact avec les sécrétions vaginales, le sperme, le liquide pré-éjaculatoire et le sang. Puisque certaines personnes ne présentent aucun symptôme, une personne peut donc être infectée sans le savoir. Le virus demeure dans le corps toute la vie et peut être transmis et entraîner des complications. Aucun traitement ne guérit le VIH.

La syphilis : Il est possible d'attraper la syphilis plus d'une fois dans sa vie. Une personne peut être infectée sans le savoir. Si elle n'est pas traitée, la syphilis peut évoluer en quatre stades. Au stade primaire, il y a apparition d'ulcères appelés « chancres ». Lorsque l'infection est au stade primaire ou secondaire, le traitement la guérit complètement. Toutefois, les dommages causés par la syphilis au stade tertiaire peuvent être permanents. On doit donc se faire traiter le plus rapidement possible afin d'éviter les complications.

Quelques trucs pour réduire votre risque de contracter une ITS : l'utilisation du condom, limiter le nombre de partenaires sexuels et passer un test de dépistage lorsque nous avons un nouveau partenaire.

Il est important de se renseigner et d'obtenir du soutien concernant les pratiques sécuritaires ainsi que la prévention, le traitement et la prise en charge des infections transmises sexuellement.

On peut consulter un médecin, une infirmière du CLSC, un gynécologue ou notre pharmacien si nous avons des inquiétudes à ce sujet. L'amour et la sexualité n'ont pas d'âge. Chacun a le droit de vivre ses propres moments de bonheur dans le respect et la dignité, car une sexualité saine contribue à l'épanouissement personnel et à une bonne estime de soi.

Suivis des dossiers

Solidaires entre aînés : échanger pour s'entraider



**Vous aimeriez rencontrer des gens,
améliorer votre quotidien et partager
votre expérience de vie sur différents
sujets ?**

La Table régionale déploie actuellement un projet qui est conçu sur mesure pour vous. Le projet ***Solidaires entre aînés : échanger pour s'entraider*** vise à favoriser le partage et l'entraide entre personnes aînées.


Des groupes de soutien de 6 à 8 personnes seront formés à travers le Centre-du-Québec au cours des prochains mois. De 8 à 10 rencontres de deux heures chacune sont prévues au calendrier qui sera adapté selon les besoins des membres du groupe. L'objectif est de permettre aux participants de se rencontrer, d'échanger entre eux sur leurs réalités, et ce, dans un environnement sécuritaire et confidentiel. Les rencontres débuteront cet automne.

En début de chaque rencontre, l'animateur fera la lecture du thème et de son contenu, ensuite les membres du groupe échangeront sur leur réalité en lien avec le sujet. C'est à travers ces échanges constructifs que les participants pourront découvrir des conseils, des solutions ou simplement une écoute attentive auprès de personnes qui vivent des situations de vie similaires. Voici quelques exemples de thèmes qui pourront être abordés :

La sexualité et le vieillissement : Peu importe l'âge, la sexualité demeure une dimension importante de l'être humain et contribue à l'épanouissement personnel et à une bonne estime de soi. Quel est votre regard sur la sexualité ? Quelle place a-t-elle dans votre vie ? Est-ce que cela répond à vos désirs, vos fantasmes ?

Les pertes et les deuils : Les pertes, qu'elles soient physiques, cognitives, situationnelles ou de proches font partie de la vie et c'est ce qui nous permet d'évoluer et de nous améliorer. Nous devons apprendre à vivre avec cette réalité, en faire le deuil. Ces épreuves sont l'occasion de progresser vers une plus profonde maturité et de poursuivre notre découverte d'une vie remplie et épanouie.

L'anxiété et la santé mentale : Chacun peut souffrir d'un problème lié à la santé mentale au cours de sa vie. La dépression, l'anxiété et la détresse peuvent miner une vie et son quotidien si rien n'est apporté pour en minimiser les impacts. Les conséquences peuvent ainsi limiter l'autonomie et le bien-être.



Suivis des dossiers

Solidaires entre aînés : échanger pour s'entraider (suite)

La solitude et l'isolement : La solitude n'a rien à voir avec l'isolement, une personne peut recevoir régulièrement de la visite et vivre beaucoup de solitude. Par ailleurs, la solitude ne doit pas être confondue avec être solitaire, qui pour sa part, est une personne qui vit bien sans la présence de quiconque. Pourtant plusieurs vivent différents degrés de solitude ou il existe différents degrés de solitude.

Les changements : La vieillesse est une période de transition qui s'accompagne de nombreux changements, non seulement sur le plan de la santé physique, mais aussi lors d'événements comme un déménagement ou la situation actuelle de pandémie. Pour mieux vivre les changements, il faut les apprivoiser ou les planifier. Toutefois, il arrive qu'ils sont imposés.

La famille et le soutien : Quelle que soit la situation vécue, la famille et le soutien qui en découle peuvent être bénéfiques afin de traverser des épreuves. Toutefois, il arrive que les efforts déployés pour soutenir un proche engendrent un déséquilibre et dénature les relations familiales.

La médication et la maladie : La médication chez les personnes aînées est préoccupante. Elle mène parfois à la surmédication. Quels sont les risques et les effets potentiels pour ma santé?

Les activités et les intérêts : Participer à des activités sociales, sportives ou de loisir est bénéfique pour notre santé. Quelles sont les activités disponibles en contexte de pandémie?

Les personnes intéressées à se joindre à un groupe doivent nous contacter au 819 222-5355, afin d'effectuer leur inscription. Ces ateliers conviennent autant aux hommes qu'aux femmes. Bienvenue à tous !

Animatrices et animateurs recherchés !

**Vous souhaitez apporter une différence auprès des gens,
vous avez de l'entregent, vous avez du plaisir à animer ?**

**Le projet « Solidaires entre aînés : échanger pour s'entraider »
est le projet pour vous ! (la formation est incluse !)**

Veillez nous contacter au 819 222-5355



Chronique

Blogue *Les insolences d'un p'tit vieux* | Claude Bérubé



Un vieux qui meurt, c'est une bibliothèque qui brûle.

On raconte qu'un vieux qui meurt, c'est une bibliothèque qui brûle. Dire que ma bibliothèque est bien garnie depuis 78 ans, ce n'est pas une idée de l'esprit. Les bouquins, qui ornent les tablettes, racontent mes expériences, les valeurs qui m'ont animé, mes joies, mes peines, mes échecs, mes réussites, mes amours, mes amitiés, mes ambitions, mes rêves, ma spiritualité et toutes les substances qui ont édifié l'être que je suis aujourd'hui. Je me suis demandé à quoi et à qui aurait servi cette multitude d'œuvres si je partais demain sans les avoir léguées. Sans avoir transmis toute cette sagesse acquise durant tant d'années.

Voilà pourquoi j'écris mon blogue depuis décembre 2012 ! Ce qui signifie que j'ai rédigé plus de 200 textes sur plusieurs sujets. Tout un bail ! Un travail constant qui réclame une certaine discipline ! Un texte par semaine au moins, parfois deux. La santé malveillante m'a tenu à l'écart pendant une année. J'ai dû me refaire une clientèle. Pourtant j'ai tenu à honorer cette tribune et mes lecteurs assidus. À 78 ans, je me fais toujours un devoir de transmettre les valeurs, les expériences et la sagesse que la vie m'a accordées avec générosité.

Il faut que les vieux transmettent ce que la vie leur a appris. Encore faut-il une ou des tribunes comme celle-ci et des gens pour écouter et lire ! Eh oui, il le faut ! Sinon ils disparaîtront à jamais laissant cette sagesse se consumer dans les braises. Ce que j'ai compris et ai décidé de prendre le taureau par les cornes.

Les tribunes pour les vieux n'existent pas, bien sûr pour raconter comment c'était l'ancien temps, sinon on n'est pas invité à prendre la parole. Les paroles de vieux, ce sont du radotage clament les jeunes.

L'opinion d'un vieux sur les événements de l'actualité ne revêt pas une importance.

Tout d'abord, j'ai mis deux ans à écrire un bouquin dont le titre est : « À 72 ans, j'ai un mot à dire » où j'ai livré ma sagesse à partir de mon vécu et abordé l'actualité vue par la lorgnette du p'tit vieux que je suis. J'ai proposé mon manuscrit à une trentaine d'éditeurs qui l'ont refusé parce que je n'avais pas une notoriété pour vendre un tel livre sur la vieillesse. Je n'avais pas pour nom Jeannette Bertrand ou Béatrice Picard. Enfin, l'éditeur Québec-Livres m'ouvrit sa porte.

Chronique

Blogue *Les insolences d'un p'tit vieux* | Claude Bérubé (suite)



Je prévoyais aussi de faire des conférences comme autre tribune. La nature m'attifa de nodules sur les cordes vocales ce qui mit un terme à ce projet.

En décembre 2012, je décidai de façonner un blogue sur le web que je dédierais aux 65 ans et plus, en souhaitant qu'ils m'adoptent et apprécient ma prose. « **Les insolences d'un p'tit vieux** » devinrent la lecture d'un groupe important de fidèles et je souhaite augmenter ce nombre afin qu'un plus grand nombre soit à l'écoute du p'tit vieux. Comme vous. Avant que ma bibliothèque se consume.

a) J'aime écrire ce qui suit : je sens **le devoir de transmettre** les grandes valeurs et les vertus qui m'ont accompagné tout au cours de mes 78 ans et qui ont façonné l'être que je suis. Si je ne le fais pas, qui le fera ? Je suis le seul à bien connaître ma bibliothèque et j'aime la partager. La générosité, la loyauté, le respect, l'amour, le bonheur et ainsi de suite.

b) La vieillesse est un autre sujet primordial sur lequel j'aime écrire. Quelle est cette obsession de vouloir paraître jeune ? Nous souhaitons tous d'être actifs, en forme et surtout en santé. Quoique certains malaises et douleurs s'ajoutent à la quotidienneté. Il y a aussi l'art d'apprendre à vivre la solitude sous toutes ses formes. Le problème des générations. Comment cohabiter avec la nouvelle technologie, qui évolue à un rythme si rapide et qui rejoint notre génération, à notre grand désarroi.

c) Et que dire de **l'actualité** que je colore en la regardant avec les yeux d'un être informé dans une bibliothèque septuagénaire. J'observe souvent l'actualité avec une lorgnette qui diffère des multiples commentateurs. En général, je préfère écrire mes opinions après un événement avec une vision plus objective et non à chaud, sur le moment.

Et j'aime beaucoup recevoir de mes fidèles lecteurs les commentaires qui souvent diffèrent des miens. Comme je souhaite agrandir le cercle de mes lecteurs, je souhaite que vous fassiez connaître ce forum à vos amis. Je souhaite faire profiter à un plus grand nombre ces textes influencés par la longue bibliothèque de ma vie.



Consultez les articles de monsieur Claude Bérubé sur son site Web au www.leptitvieux.com

Concertation et mobilisation

Célébrons la Journée internationale des personnes âgées !



Le jeudi 1^{er} octobre sera l'occasion de souligner la *Journée internationale des personnes âgées* afin de reconnaître la précieuse contribution des générations qui ont façonné notre collectivité et notre société. Cet événement annuel, qui est célébré depuis 1991, a été créé afin de sensibiliser la population aux différents enjeux touchant les personnes âgées.

Près de 700 000 millions de personnes dans le monde sont âgées de 60 ans et plus. Elles seront 2 milliards en 2050, soit environ 20 % de la population mondiale. Au Québec, en 2011, environ 1 personne sur 6 était âgée de 65 ans et plus. En ce sens, si la tendance se maintient, ce sera le cas de 1 personne sur 4 en 2031.

Une personne âgée c'est simplement nous dans quelques années, portée par la sagesse et l'expérience. C'est aussi un père, une mère, un membre de notre famille, une marraine, un oncle, une voisine, un professeur dévoué, un entrepreneur prospère, une collègue de travail, un bénévole attentionné, un

mentor... c'est nous, notre futur à tous. Et prendre soin de nous, c'est aussi prendre soin des autres pour une société active et innovante à travers les générations.

Bien que cette année soit particulière dans le contexte actuel en lien avec la COVID-19, plusieurs rassemblements et activités ont donc été remis à l'an prochain, cet événement se doit d'être souligné afin de rendre hommage à toutes ces générations qui nous ont précédés.

La population est donc invitée à poser un geste de bienveillance envers leurs parents et amis âgés, à travers un simple appel, un courriel, une publication Facebook, une visite surprise, une lettre ou un service amical auprès de ces personnes qui nous sont chères afin de les remercier avec respect et gratitude dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées. Célébrons cette journée, soulignons la contribution de tous ces gens à travers le temps !



Le CAAP peut vous accompagner : frais payés pour services non reçus

Collaboration spéciale de Carole-Lyne Provencher, directrice du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) MCQ



Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Mauricie et Centre-du-Québec offre depuis 25 ans un soutien professionnel adapté aux personnes insatisfaites des soins et des services reçus dans le réseau de la santé et des services sociaux ainsi qu'aux personnes âgées vivant en résidence privée (RPA) dans le règlement de litiges relatifs aux baux.

Comme nous le savons tous, l'état d'urgence – engendré par la pandémie – décrété par le gouvernement, ces derniers mois, a apporté son lot de restrictions, notamment pour les gens vivant en résidences. La plupart des résidences privées ont interrompu presque l'entièreté des services et des activités, afin de limiter la propagation de la maladie, mais malheureusement, sans suspendre la facturation. Beaucoup de personnes âgées se sont senties pénalisées et à juste titre!

En fait, lors de la signature du bail, le futur résident peut sélectionner un ou plusieurs services pour lesquels il devra payer, en sus de son loyer de base. Ces services sont clairement inscrits à l'annexe 6 avec le coût mensuel exigé. Par exemple, un résident qui loue un appartement au coût de 1 500 \$ par mois et qui souhaite un service d'entretien ménager, au coût de 50 \$, aux deux semaines, aura, mensuellement, un montant à payer de 1 600 \$.

Lorsqu'un résident a payé pour un service et qu'il ne l'a pas reçu, il est en droit de demander un remboursement. Dans cet exemple, s'il n'a pas reçu son service d'entretien ménager, c'est un remboursement de 100 \$ par mois (de la résidence) auquel il aurait droit, et cela, jusqu'au moment où le service sera offert à nouveau... Quant à la façon de rembourser le résident, certaines RPA offrent une réduction sur le loyer, d'autres, des coupons pour des repas gratuits ou encore une modification de la hausse de loyer pour l'année suivante... Mais, quelle que soit la forme du remboursement proposée, l'important, c'est qu'elle vous convienne!

Si vous avez fait une demande de remboursement et que vous êtes insatisfait(e) des options proposées ou si vous hésitez à le faire, un conseiller du CAAP peut vous accompagner lors d'un échange avec le propriétaire de la résidence, en vue d'une entente. Il peut aussi vous donner de l'information concernant le bail ou sur les recours pour porter plainte, le cas échéant, auprès du tribunal administratif du logement (anciennement Régie du logement).

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour de plus amples informations!

Site Web : www.caap-mcq.qc.ca | Courriel : info@caap-mcq.qc.ca

Téléphone : sans frais au 1 877 767-222



Dossier spécial

Apprendre à utiliser une tablette tactile



*Collaboration spéciale de Sophie Houde
L'Appui Centre-du-Québec*

L'APPU POUR LES
PROCHES AYANTS
UN BESOIN
CENTRE-DU-QUÉBEC
*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.*

Je vous le confirme, dans la très grande majorité du temps, nos craintes liées à la technologie sont amplifiées par notre méconnaissance des outils. Vous pensez peut-être que ce sera trop compliqué et qu'avec tout le trouble que ça occasionnera, vous n'en avez pas de besoin. Que ça coûte cher. Qu'il y a de grandes probabilités que vous vous fassiez frauder, qu'un virus informatique sabote l'appareil ou pis encore, que vous sabotiez la chose. Avez-vous l'impression que le simple fait de la démarrer risque d'être au-dessus de vos compétences ? La peur vous empêche de faire le saut, je comprends. Mais sachez qu'oser l'essayer, c'est s'ouvrir à un monde de possibilités.

L'objectif de cette chronique est de démystifier cet appareil.

Vous devez, en premier lieu, savoir qu'une tablette tactile est un mini-ordinateur, c'est-à-dire qu'elle se situe entre le portable et le téléphone mobile intelligent. Les fonctions que l'on y retrouve sont similaires à celles de ses cousins et nous permettent de communiquer aisément. Elle vise à offrir toute sorte de commodités dans un format plus grand qu'un téléphone mobile tout en restant un appareil facilement transportable. Elle est conçue pour faciliter son usage, ses procédures d'utilisation sont habituellement très intuitives, faciles à suivre et rapidement, elle s'intègre à notre quotidien pour l'agrémenter.

Regardons maintenant de quoi est composée cette machine.

La tablette est généralement de forme rectangulaire et mince. Sur les côtés se retrouvent un bouton cliquable pour la démarrer et une touche pour ajuster le volume de sortie de l'appareil.

Vous trouverez aussi une petite ouverture pour la brancher au fil de recharge qui l'alimente. Lorsque la tablette présente un niveau d'énergie inférieur à 20 %, habituellement des dispositifs vous invitent à la recharger. Cela dit, vous pouvez l'utiliser lorsqu'elle est connectée à la charge. La tablette demeure fonctionnelle. Les éditions plus anciennes devaient être rechargées régulièrement, car si elle était branchée toute la journée, la pile finissait par perdre de l'efficacité et s'affaiblissait rapidement.

Il est important de savoir qu'il y a plusieurs types de systèmes qui font fonctionner les tablettes, les plus courants sont Android (Google) ou IOS (Apple). À chacun ses goûts quant au choix du type de tablette tactile. Peu importe la compagnie qui les fabrique, elles sont composées d'un écran tactile qui remplace la souris de l'ordinateur. Nous utilisons donc notre doigt pour diriger nos actions sur l'écran.



Dossier spécial

Apprendre à utiliser une tablette tactile (suite)



Lorsqu'elle fonctionne, la tablette nous donne accès à une page d'accueil sur laquelle sont positionnées des icônes (représentations visuelles d'applications). Les applications doivent être téléchargées sur l'appareil afin que vous puissiez les utiliser. Lorsqu'elles sont installées, il vous suffit d'appuyer du bout des doigts sur l'icône que vous souhaitez explorer.

Maintenant à quoi ça sert ses applications ?

Les applications qui se trouvent sur la tablette tactile permettent de faire toute sorte d'activités. Il est possible d'écrire un courriel à un proche, de texter de courts messages en direct, de communiquer par vidéo, de prendre des photos, de découvrir de nouvelles recettes, de chercher des informations sur presque tout, de consulter la température, de lire des livres, d'écouter de la musique, de jouer à des jeux de cartes, faire des casse-têtes, des dessins à numéros, de consulter notre hebdomadaire régional, de surveiller les circulaires en ligne (magasins à grande surface, les épiceries ou pharmacies), de participer à des webinaires ou des sessions d'information ainsi qu'à écouter des émissions en direct ou de diffusion ainsi que des films et séries et bien plus encore !

Voici quelques fonctions et applications utiles :

- Maintenir des contacts dans les réseaux sociaux : Facebook, Instagram
- Communiquer par écrit et en vidéo : Facetime, Messenger, Skype, ZOOM
- Rechercher de l'information : Google ou Google Chrome, Safari
- Écouter des émissions de télévision, des films ou des séries : Netflix, Tout.tv, Tva.ca
- Consulter la météo : Environnement Canada, MétéoMédia
- Recevoir ses courriels : Outlook, Mail, Gmail, Hotmail
- Payer ses factures : AccèsD ou l'application de votre institution bancaire
- Trouver des spéciaux en circulaire : www.circulaire.com
- Jouer à des jeux : Jigsaw Puzzle, Sudoku, www.1001jeux.fr/cartes

La liste des possibilités est pratiquement infinie. Je vous invite à faire des recherches pour découvrir celles qui pourraient vous intéresser.

En fait, l'important à retenir de cette chronique, c'est qu'il faut se rapprocher de la technologie. Vous serez surpris par ses nombreux agréments et à quel point, finalement, ce n'est pas si compliqué. C'est en expérimentant que nous devenons de meilleurs utilisateurs.

L'essayer, c'est l'adopter, divertissement assuré ! Bonne exploration !

Dossier spécial

Ensemble virtuellement : maintenir les liens intergénérationnels



Grâce au financement accordé par le Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés, la Table régionale, en collaboration avec L'Appui Centre-du-Québec et des stagiaires en technique d'éducation spécialisée du Collège Laflèche, le projet *Ensemble virtuellement : maintenir les liens intergénérationnels* sera offert aux aînés de la région du Centre-du-Québec.

Ce projet vise à briser l'isolement des personnes âgées qui n'ont pas accès actuellement à une tablette tactile pour les aider à se connecter virtuellement aux membres de leur famille. Pour ce faire, un programme de 10 semaines a été conçu pour démystifier le fonctionnement d'une tablette tactile et les programmes de communication virtuelle, et ce, avec le soutien d'une personne pour apprivoiser cet appareil qui peut sembler indigeste.

Ensemble virtuellement : maintenir les liens intergénérationnels cherche à cibler des personnes âgées qui veulent tester l'utilisation d'une tablette tactile, sans avoir à l'acheter, pour conserver des liens, et même en construire, avec leurs petits-enfants. Ainsi les dyades d'une personne âgée et d'un jeune (préscolaire, primaire ou adolescent) vont apprendre à échanger virtuellement, et ce, pour une durée de 10 semaines. Le programme va démystifier les outils, expliquer les bienfaits des échanges, outiller les jeunes à mieux communiquer avec leurs grands-parents et présenter des activités à réaliser pour mieux communiquer, et ce, selon la réalité vécue par l'aîné.

Concrètement, nous mettons des tablettes tactiles à la disposition des personnes âgées du Centre-du-Québec pendant 10 semaines avec l'accès à internet, de façon à démystifier la chose et rendre accessible ces moyens de communication, qui nous le croyons, peut grandement agrémenter le quotidien de ceux qui en font une utilisation adéquate.

Il est à noter que les jeunes qui participent au projet devront avoir déjà leur outil de communication virtuelle. Nous souhaitons fournir les tablettes à des aînés qui n'en ont pas pendant 10 semaines, et ce, jusqu'à la fin du projet prévue le 31 mars 2021.

Nous avons piqué votre curiosité ? Le projet répond à vos besoins ? Vous vous demandez comment participer au projet ? Il suffit de nous contacter au 819 222-5355.



À mettre à votre agenda

Date	Activité
Dimanche 13 septembre 2020	Journée des grands-parents
Jeudi 1 ^{er} octobre 2020	Journée internationale des personnes âgées
Semaine du 2 au 6 novembre 2020	Semaine nationale des proches aidants
Semaine du 6 au 12 novembre 2020	Semaine nationale de la sécurité des aînés
Vendredi 13 novembre 2020	Journée de la gentillesse

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 : 819 362-3473

MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Nicolet :
819 293-3881

MRC de Nicolet-Yamaska - secteur St-François-du-Lac : 450 568-3198

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

Sudoku | Niveau facile : Solution au verso

Numéros sans frais destinés aux aînés

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 /

Drummond : **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**

Merci à nos commanditaires



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Avec vous, pour vous!

Eric Lefebvre
DÉPUTÉ D'ARTHABASKA
WHIP EN CHEF DU GOUVERNEMENT



UNE TERRE NOURRICIÈRE

MRC
Nicolet • Yamaska

Sudoku | Solution

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



Alain RAYES

Député de Richmond-Arthabaska

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

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

3, rue de la Gare, C.P. 6, Victoriaville (QC) G6P 6S4
349, boul. Saint-Luc, Asbestos (QC) J1T 2W4
11, rue St-Georges, local 200, Windsor (QC) J1S 1J2
362, rue Principale, Daveluyville (QC) G0Z 1C0



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](https://www.facebook.com/LouisPlamondonBQ)

Municipalité de L'VENIR



S'unir pour grandir

AREQ
CSQ

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
CENTRE-DU-QUÉBEC

INFO-AIDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous.

LAPPUI.ORG

Cœur et Centre-du-Québec (04 E)

MUNICIPALITÉ DE

Lefebvre




LYSTER

14135-A, boulevard Bécancour, Bécancour (Québec) G9H 2K8
tableainesregionale@cgocable.ca • Téléphone : 819 222-5355 • Télécopie : 819 222-8316

www.aines.centre-du-quebec.qc.ca