

Printemps 2020

P.2	Coup de cœur de la Table
P.3	
P.4	Les troubles neurocognitifs
P.5	
P.6	Se mesurer au refus d'aide : mieux comprendre
P.7	Des trucs pour bien s'hydrater
P.8	La fraude évolue, restons vigilants !
P.9	
P.10	Le travailleur de milieu pour les aînés
P.11	
P.12	Corporation de développement communautaire (CDC)
P.13	
P.14	Ensemble pour la bienveillance des aînés
P.15	
P.16	Blogue <i>Les insolences d'un p'tit vieux</i>
P.17	
P.18	Trucs et astuces pour faciliter le quotidien
P.19	
P.20	Rencontre de concertation régionale spéciale
P.21	Solidaires entre aînés : Échanger pour s'entraider
P.22	coronavirus (COVID-19)
P.23	À mettre à votre agenda
P.24	Commanditaires

Mot de la présidente et de la directrice



En ces jours plus sombre, plus que jamais nous devons faire preuve de solidarité. Pour le bien de la collectivité, nous emboîtons le pas et appliquons les indications qui nous sont livrées quotidiennement. Plusieurs mesures sont déjà en places et d'autres viendront assurément.



Nous tenons à vous dire que nous sommes fières de constater que devant l'adversité, nous sommes en mesure de prioriser la sécurité et le bien-être des citoyens et des citoyennes de notre

localité, de notre région et de notre peuple.

L'anxiété et la peur ne doivent pas s'emparer de notre moral, nous pouvons prendre le temps d'apaiser nos craintes et nous offrir des petits plaisirs. Revoyez votre routine pour y inclure des moments qui vous feront du bien : téléphonez à un ami ou à un proche, lisez un livre, vous savez lequel, il traîne sur la table de chevet depuis son achat, cuisinez des biscuits aux brisures de chocolat et mangez-les pendant qu'ils sont encore tièdes, faites le triage de vos photos en y inscrivant derrière le nom des personnes photographiées, la date et peut-être un bref contexte, prenez un bon bain chaud et emmitoufflez-vous dans une grande couverture pour regarder la télévision, faites le ménage du tiroir ou de la commode qui sert de four tout depuis les cinq dernières années... Ensuite, admirez votre excellent travail.

En guise de conclusion, nous vous demandons de prendre soin de vous et de vos proches. Collectivement, nous sommes plus forts.

Bonne lecture !

Jaimmie Lajoie, directrice

Jacqueline Pettigrew, présidente

Coup de cœur

Madame Georgette Paradis : un message d'espoir



Madame Georgette Paradis est née en 1942 à Sainte-Sophie-de-Levrard. Elle est l'avant-dernière d'une famille de 6 enfants. La famille habitait une ferme laitière. Madame Paradis a toujours aimé rendre service, même à un très jeune âge, elle rendait visite à son voisin qui souffrait d'un handicap pour le soutenir dans ses tâches quotidiennes. À l'école, elle prenait sur elle de défendre les plus faibles et assurer leurs droits.

À 13 ans, madame Paradis a quitté le nid familial pour se rendre à Montréal. Elle travaillait chez les Sœurs de la Providence qui opéraient une résidence pour personnes âgées. Après 2 ans à effectuer différentes tâches, elle a été transférée à la cuisine, et ce, pendant 3 ans.

Lors d'une visite à l'hôpital Ste-Justine de Montréal pour y rencontrer son frère qui travaillait à la buanderie, une sœur responsable du département lui propose de venir travailler sur les lieux. Madame Paradis va travailler à la buanderie ainsi qu'à l'entretien ménagé de la pédiatrie pendant 8 ans, jusqu'en 1969. Au cours de cette même année elle accouche d'un premier enfant, un fils, puis d'une fille en 1971.

De 1970 à 1972, madame Paradis débute son engagement citoyen avec le comité des loisirs. Ensemble, les membres du comité organisent le carnaval annuel, les fêtes et partys, les activités sportives et culturelles. Après quoi, madame Paradis et sa famille déménagent à Trois-Rivières pour y travailler.

En 2000, elle emménage à St-Célestin. En 2003, elle s'engage à titre de bénévole pour le CHSLD de St-Célestin. Cinq jours par semaine, elle anime des ateliers de création avec les résidents pour faire du bricolage et autres activités de créativité. Elle a animé ces rencontres pendant 5 ans.

Ensuite, elle s'est jointe au Club des sorteux. Tous les après-midi, elle se rendait au CHSLD pour sortir et faire une marche avec un résident différent. La dyade se baladait dans le village. L'habitude était si présente, que les villageois sortaient parler avec les bénéficiaires. Ensuite, elle restait pour le diner et aider à servir les repas. L'été, elle cultivait un jardin et elle apportait des tomates fraîches pour accompagner les repas du diner.



Madame Georgette Paradis : un message d'espoir (suite)



Madame Paradis et son équipe ont organisé plusieurs activités pour les résidents du CHSLD de St-Célestin : bingo, party de Noël, sortie crème glacée, et plus encore. Chaque semaine, elle faisait la tournée des femmes pour leur mettre du vernis à ongles. Elle s'est donné cœur et âme pour améliorer leur quotidien. Elle avait été nommée responsable des bénévoles et trésorière.

Elle a œuvré pour cette organisation de 2003 à 2019 pour un total de 15 ans.

Parallèlement, elle s'occupait de l'aménagement paysagé de la fabrique, elle a planté plus de 200 plants de fleurs qu'elle entretenait vigoureusement, et ce, durant 5 étés consécutifs.

Elle a aussi participé aux différentes collectes de fonds pour la fondation de Nicolet-Yamaska, et ce, pendant 8 ans, de 2011 à 2019. Annuellement, 15 000 \$ à 20 000 \$ étaient récoltés. Deux fois par année, ce sont 8000 envois postaux qui étaient préparés et envoyés. Un travail colossal qui nécessitait une grande quantité de minutie.

Madame Paradis a aussi donné beaucoup de son temps au Relais pour la vie Nicolet-Bécancour, de 2011 à 2019. Pour l'activité de juin, elle était bénévole responsable du restaurant. Elle débutait son quart de bénévolat à 20 h pour le terminer le lendemain à 11 h. À l'été 2020, elle va ouvrir la marche à titre de messenger d'espoir. Parce qu'il faut le dire, un message d'espoir, madame Paradis en est bien un.

Depuis les 10 derniers ans, madame Paradis est administratrice du Club Fadoq de St-Célestin. Ce club est particulièrement dynamique. Il compte 372 membres et un programme débordant d'activités : le diner bingo pour lequel est préparé les repas, une fois par mois, elle prépare un dessert qui est offert aux participants, le baseball poche, la pétanque atout, le gala folklorique, les soirées dansantes, les soupers-danse, les conférences thématiques, les jeux de cartes, et plus encore. Ses talents culinaires sont encore aujourd'hui convoités et appréciés.

En plus de ses engagements, elle a la chance d'être la grand-mère de 3 petits-enfants, aujourd'hui devenus des adultes. Mais toute de même, elle tient à dire qu'elle s'est gâtée.

Conseils de nos experts

Les troubles neurocognitifs : comment les reconnaître?



*Collaboration spéciale de Dre Maryse Turcotte, MD. M.Sc,
Gérontopsychiatre au Centre intégré universitaire de santé et de services
sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec*

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

Québec

Mon père a reçu un diagnostic de trouble neurocognitif (TNC) l'année dernière. Nous savions que ses troubles de mémoire allaient progresser, mais là, nous ne le reconnaissons plus. Il ne mange plus, se lève au milieu de la nuit, est irritable... Nous nous demandons s'il est temps qu'il déménage dans un foyer d'accueil.

Les symptômes comportementaux et psychologiques de la démence (SCPD), qu'est-ce que c'est? En bref, il s'agit de changements au niveau du comportement ou de la santé mentale chez une personne atteinte d'un TNC, comme la maladie d'Alzheimer, en dehors des atteintes purement cognitives. Ces manifestations sont très fréquentes, étant observées chez la majorité des personnes atteintes d'un TNC au cours de leur maladie. Elles peuvent inclure des changements d'humeur (apathie, humeur dépressive, désinhibition, agitation), des idées délirantes (paranoïa, croyances étranges), des troubles du sommeil et des hallucinations. Les SCPD sont associés à une plus grande perte d'autonomie et vont souvent mener à des placements en résidences adaptées. Pour cette raison, l'identification et la correction des causes sous-jacentes, lorsque possible, est la stratégie à privilégier, avec ou sans l'ajout de médicaments d'appoint.

Une des premières causes à éliminer devant un changement de comportement chez une personne à risque de SCPD est un facteur environnemental. Une question pertinente à se poser est «Y-a-t'il eu des changements récents dans l'environnement immédiat de la personne qui pourrait l'affecter?». Il est important de se souvenir que les gens atteints de TNC peuvent avoir des difficultés de compréhension et de communication, ainsi que des atteintes sensorielles (comme des troubles auditifs ou visuels) ce qui peut rendre plus difficile l'adaptation aux nouvelles situations. Dans de tels cas, l'approche à privilégier est d'aider la personne à comprendre et à s'adapter au changement.

Une autre cause importante à éliminer devant un nouveau SCPD est un nouveau problème de santé : infection, douleur non-traitée, effet secondaire médicamenteux, trouble dépressif, problème de sommeil. Ces conditions sont fréquentes chez la personne âgée atteinte de TNC et doivent être envisagées. Puisqu'elles sont généralement traitables, leur correction devrait mener à l'amélioration des SCPD.

Conseils de nos experts

Les troubles neurocognitifs : comment les reconnaître? (suite)

Parfois, l'identification et la correction de la cause sous-jacente est soit impossible ou ne mène pas à l'amélioration escomptée. Dans ces cas, une médication peut parfois aider à améliorer les symptômes, mais doit être utilisée prudemment, en raison de la susceptibilité accrue aux effets secondaires des gens atteints de TNC. Parfois, une relocalisation vers une ressource d'hébergement adaptée est la meilleure solution pour préserver le confort et la sécurité de la personne.

Nous sommes allés voir son médecin de famille, qui a diagnostiqué une infection urinaire. Avec une prise en charge appropriée, mon père est revenu à lui-même et a retrouvé sa bonne humeur habituelle. Bien qu'il continue à avoir besoin de notre support, il pourra continuer à vivre à la maison pour le moment.



Parce que la maltraitance n'est jamais acceptable : La société québécoise se mobilise pour y mettre fin. Témoin ou victime, chacun a son rôle à jouer : se renseigner, rester vigilant, soutenir un proche, informer ses pairs, référer, mais surtout, dénoncer la maltraitance.

Le 15 juin, portez le ruban mauve afin de sensibiliser votre entourage à la lutte contre les abus envers les personnes âgées!

La maltraitance peut prendre plusieurs formes : infantiliser, intimider, frauder, menacer, forcer, ridiculiser, parler à sa place, discriminer... Une victime se cache peut-être dans votre entourage.

Pour mieux reconnaître la problématique : www.aideabusaines.ca

**Pour s'informer ou dénoncer : la ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287
ou info santé / info social : 811**



Conseils de nos experts

Se mesurer au refus d'aide : mieux comprendre pour mieux agir



*Collaboration spéciale de Julie Martin, agente de développement
L'Appui Centre-du-Québec*

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

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

Convaincre un être cher ayant des difficultés à accepter de l'aide est souvent un défi auquel font face les proches aidants. Cela s'explique du fait que la personne aidée ne nous considère pas forcément comme étant autorisée à émettre une opinion sur sa vie privée, ni à y faire des changements. Même bienveillante, la proposition peut être perçue et ressentie comme une intrusion et susciter une réaction souvent négative de la part de celui ou de celle pour qui nous souhaitons pourtant ce qu'il y a de mieux.

Pour plusieurs, demander de l'aide revient à admettre sa dépendance ou son impuissance d'autant plus pour quelqu'un qui voit son autonomie diminuer progressivement. Solliciter ou accepter une aide renvoie au sentiment de perte d'aptitude et à sa propre vulnérabilité : la personne peut y percevoir un signe de faiblesse ou encore une perte de dignité. Il est donc naturel de repousser le moment où l'on devient redevable à une autre personne. Plusieurs raisons peuvent motiver cette réticence : peur de déranger, perte d'intimité, manque de connaissances sur la dispensation du service, mauvaise expérience dans le passé, etc.

Aborder le sujet peut se révéler extrêmement délicat. Voici quelques pistes à explorer :

- Préservez sa dignité et son indépendance en lui disant que l'aide est pour vous plutôt que pour lui. Par exemple, dites-lui « J'ai besoin d'aide pour faire le ménage » ou « Je me fais moins de soucis pour toi lorsque tu n'es pas seul à la maison ».
- Présentez le service comme étant un essai plutôt qu'un engagement.
- Déconstruire certains mythes que pourraient entretenir l'aidé. Par exemple, le CLSC n'est pas là pour « placer les gens ». Au contraire, ils sont là pour maintenir les gens à la maison le plus longtemps possible.
- Il n'existe pas de recette magique. Toutefois, il existe un ingrédient essentiel : écoutez ce qui se cache derrière les résistances. Mieux les comprendre, vous donnera les outils nécessaires pour accompagner votre proche dans son cheminement!

Vous êtes un proche aidant ou vous connaissez quelqu'un qui vit cette situation? Contactez le service Info-aidant au **1 855 852-7784** ou visitez lappui.org/centre-du-quebec pour obtenir de l'information, de l'accompagnement ou pour connaître les ressources près de chez vous qui peuvent vous soutenir. **Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous!**



Conseils de nos experts

Des trucs pour bien s'hydrater



Collaboration spéciale d'Angèle Martin-Rivard, nutritionniste 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'eau avant tout!

Pour bien s'hydrater, gardez toujours un verre d'eau près de vous. Si l'eau fraîche vous ennuie, vous pouvez :

- y ajouter de jolis glaçons: de formes différentes ou fabriqués en insérant de petits fruits (ex.: bleuets, cerises, etc.) dans le moule avant la congélation.
- y ajouter des fruits surgelés en guise de glaçon (ex.: fraises, morceaux de pêche, raisins, cubes de melon d'eau, etc.).
- y ajouter des morceaux de fruits ou de légumes ou des fines herbes fraîches (ex.: menthe, basilic, coriandre, etc.) pour l'aromatiser.

Évitez les édulcorants

- Évitez d'aromatiser votre eau avec des produits contenant des édulcorants (sucralose, aspartame ou acésulfame-potassium)
- Ils sont sans sucre, mais ont un goût très sucré et ne sont pas naturels pour notre corps.
- Auparavant recommandés pour les personnes diabétiques, les études récentes démontrent de nombreux effets néfastes des édulcorants sur le métabolisme. Ils sont donc à éviter.

Boissons chaudes

- Le café, le thé et la tisane font aussi partie d'une saine hydratation.
- Pour le café et le thé, la tolérance est très variable d'une personne à l'autre. Si le café vous cause des malaises, mieux vaut l'éviter. Le thé vert est un stimulant plus doux que le café et généralement mieux toléré. Il est recommandé de ne pas dépasser 4 tasses de 250 ml (8 onces) par jour pour ces boissons.
- Les tisanes sont une excellente option. Essayez différentes sortes pour trouver celles que vous aimez!

N'attendez pas d'avoir soif

N'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater. La soif indique que le corps manque d'eau, donc mieux vaut prévenir. Pensez à boire tout au long de la journée. Selon la température extérieure et votre niveau d'activité physique, la quantité de liquides recommandée est variable, mais visez environ 8 tasses (2 litres) de liquides par jour.



La fraude évolue, restons vigilants !



Collaboration spéciale de Marc Tessier, agent d'information du Service des communications et de la prévention de la Sûreté du Québec



Le thème *La fraude évolue, restons vigilants* est celui retenu dans le cadre de la 16^e édition du mois de la prévention de la fraude. Les policiers de la Gendarmerie royale du Canada (GRC), la Sûreté du Québec (SQ), du Service de police de la Ville de Montréal (SPVM), du Service de police de la Ville de Québec (SPVQ), du Service de police de Laval (SPL) et du Service de police de l'agglomération de Longueuil (SPAL), en partenariat avec la Banque du Canada unissent leurs efforts tout au long de ce mois pour sensibiliser les citoyens aux différents types de fraudes.

Les stratagèmes frauduleux évoluent sans cesse. Chaque Québécoise et Québécois doit être prudent en s'informant et en adoptant des gestes concrets pour savoir les reconnaître et être vigilant en se protégeant efficacement. Pour mieux outiller la population, plusieurs activités de prévention sont prévues sur le territoire. La Sûreté du Québec et ses partenaires publieront sur leurs médias sociaux respectifs des messages abordant les volets suivants :

- ✦ Vol et fraude d'identité
- ✦ Arnaque amoureuse
- ✦ Paiement urgent (fraude téléphonique)
- ✦ Arnaque bancaire
- ✦ Fraudes aux entreprises et contrefaçon de billets

LA FRAUDE EN 3D

Détecter, Dénoncer, Décourager
Examiner chaque situation sous tous ses angles



La fraude en 3D : pour s'informer des fraudes actuelles

Le vol et la fraude d'identité a été au cœur de l'actualité en 2019 et au début de l'année 2020. On évalue à 5,3 millions les pertes monétaires au Québec causées par les fraudes d'identité en 2019. Au Canada, en 2018, on parle de 28 millions de victimes touchées par une atteinte à la protection de leurs données. Le livret [*La Fraude en 3D*](#) développé dans le cadre d'une collaboration entre la Banque du Canada, la Sûreté du Québec et plusieurs



La fraude évolue, restons vigilants ! (suite)



partenaires vise à sensibiliser la population aux différents types de fraudes les plus courantes. Il invite la population à détecter, dénoncer et décourager tous types d'arnaques.

Bien que de nombreuses équipes spécialisées travaillent quotidiennement à combattre les divers types de fraudes, la vigilance demeure le meilleur moyen de contrer les fraudeurs. Les citoyens doivent faire preuve d'un scepticisme vis-à-vis les offres trop attirantes, valider l'information et s'interroger sur l'appât d'un gain trop facile. Ces simples gestes peuvent leur éviter plusieurs ennuis.

Les fraudeurs misent généralement sur la méconnaissance, la vulnérabilité des victimes, le sentiment d'urgence, l'autorité ou la rapidité pour arriver à leurs fins.

Signaler, c'est agir!

La SQ, la GRC, le SPVM, le SPVQ, le SPL et le SPAL invitent la population à signaler tout acte frauduleux à son service de police local. Rappelons que la fraude est un acte criminel. Qu'elle soit commise sur Internet, par téléphone ou en personne, elle doit être signalée le plus tôt possible aux policiers et au Centre antifraude du Canada au 1 888 495-8501.

Pour plus d'information, nous invitons le public à s'abonner au fil Twitter et à la page Facebook de la Sûreté du Québec et de ses partenaires.

Arnaque amoureuse en hausse

L'arnaque amoureuse occupe le premier rang des arnaques chez les aînés au Québec en 2019 pour les pertes monétaires évaluées à 2,1 millions de dollars. Le fraudeur crée de faux profils sur des sites de réseautage social ou de rencontres en ligne et démontre un intérêt à développer une relation sérieuse. Il essaie de soutirer de l'argent par différents stratagèmes.

Éviter les pièges des fraudeurs

Centre antifraude du Canada

Commissariat à la protection de la vie privée du Canada

Centre antifraude du Canada



Le travailleur de milieu : une aide inestimable pour traverser les défis

« Aujourd'hui c'est mon anniversaire. J'ai eu 73 ans. C'est pas vieux, mais c'est pas jeune. J'ai travaillé durant plus de trente ans comme agent de la faune. J'ai toujours adoré le plein air et la nature. Je voyage l'été avec ma roulotte, je fais quelques festivals avec des amis. Mais peut-être pas cet été... On dirait que depuis quelque temps, ma santé me joue des tours. Je prends déjà des médicaments, j'ai fait un infarctus il y a quatre ans. Je suis fatigué et là, j'ai mal aux jambes. Mon médecin a pris sa retraite, c'est plus difficile pour les suivis. J'ai des amis, mais ça me tente moins de sortir. Ma fille vient parfois faire son tour. Elle habite à Sherbrooke avec son mari. Elle a sa famille avec ses deux garçons. Mes deux petits garçons! J'ai pas le goût de lui parler de mes états d'âme! Je me suis toujours arrangé tout seul depuis mon divorce en 1995. J'aurais peut-être besoin d'un coup de main pour le ménage, mais qu'est-ce que le monde vont dire? Je ne sais pas par où commencer et ça me fatigue...»

Prise de médicaments, présence de maladie, fragilité (physique ou psychologique), limitations dans la poursuite des activités de la vie quotidienne, événements personnels (deuils, divorce, chute, diagnostic...), maltraitance, détérioration des réseaux de soutien, vivre seul, incapacité de conduire un véhicule, revenus modestes, orgueil, pudeur ou gêne, solitude, craintes (peur de demander, peur des coûts, peur du placotage, etc.): avant que ces difficultés ne prennent de l'ampleur et à défaut de soutien approprié, la qualité de vie d'une personne peut rapidement se détériorer.

Au Centre-du-Québec, le programme ITMAV (Initiatives de travail de milieu) a permis de mettre en place une équipe de travailleurs de milieu pour accompagner les personnes âgées des MRC d'Arthabaska, de Bécancour, de Drummond, de l'Érable et de Nicolet-Yamaska (secteur Nicolet et secteur St-François-du-Lac) à travers leurs difficultés et la recherche de solutions. Gratuit et confidentiel, ce service unique et professionnel vous permet de faire le point sur votre situation personnelle pour ensuite vous orienter vers les ressources appropriées. De par son expertise, le travailleur de milieu vous donne ainsi accès à un univers de possibilités afin de répondre à vos besoins.

Saviez-vous qu'il existe une multitude de services offerts par les institutions publiques ou privées, les organismes communautaires ou associations? Pour obtenir du soutien à travers des préoccupations en lien avec l'habitation, le budget, les services de soutien à domicile,



Le travailleur de milieu : une aide inestimable pour traverser les défis (suite)



l'alimentation, le transport, la santé, la proche aide, la défense des droits, la médiation, les cas de violence et agression, la maltraitance, le soutien psychologique, le marché du travail ou les maladies (Alzheimer, cancer, parkinson, sclérose en plaques, etc..) entre autres, le travailleur de milieu se veut une passerelle inestimable avec les ressources du milieu adaptées à la réalité de chacun.

Lorsque notre voiture présente des ennuis mécaniques, on consulte le garagiste. Dommages à la toiture? On avise un couvreur. On brise nos lunettes? On fait appel à un optométriste. Problèmes avec nos dents? On rend visite au dentiste. Lorsque l'on vit une situation difficile et que l'on souhaite retrouver le bonheur et une meilleure qualité de vie, le travailleur de milieu peut être un atout précieux afin de nous accompagner à travers nos nouveaux défis. Voici leurs coordonnées selon votre territoire:

MRC d'Arthabaska

Isabelle Nolet et Jonathan Rioux au 819 758-4188

MRC de Bécancour

Roxane Rochefort au 819 690-4735

MRC de Drummond

Windy Michaud au 819 472-6101

MRC de l'Érable

Paula Vachon au 819 362-3473

MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Nicolet

Pamélie Proulx et Alexandre Ayotte au 819 293-3881

MRC de Nicolet-Yamaska - secteur St-François-du-Lac

Anne-Marie Gill au 450 568-3198



Initiatives de travail de milieu



Les CDC, fortes des communautés du Centre-du-Québec !



Collaboration spéciale de Marie-Line Audet, directrice générale et d'Olivier Bellemare, agent de communication à la Table nationale des CDC



Une Corporation de développement communautaire (CDC) est un regroupement d'organismes communautaires qui œuvrent sur un territoire donné, dont la mission est d'assurer la participation active du mouvement populaire et communautaire au développement socioéconomique de son milieu. Le Centre-du-Québec est le berceau d'origine des CDC, la toute première provenant des Bois-Francs. Dans la région, il y a une CDC par territoire de MRC.

Les CDC ne sont pas uniformes. Elles sont plutôt le reflet de leur histoire particulière. En ce sens, elles répondent aux besoins et à la dynamique du milieu dont elles sont issues. Ainsi, leurs mandats s'actualisent en la manière et en intensité selon leur spécificité. Néanmoins, l'action de toutes les CDC s'incarnent dans 10 volets d'intervention:

La concertation : En tant que regroupements locaux et multisectoriels, les CDC – par une vie associative proche des membres – favorisent la concertation entre les organismes communautaires. L'action structurante des CDC renforce le mouvement communautaire. En plus de stimuler la vie associative, elles favorisent le sentiment d'appartenance par différentes activités (ex. : AGA, rencontre thématique).

L'information : Il s'agit de l'un des volets les plus fondamentaux. Les CDC favorisent et assurent – par divers moyens – la circulation de l'information sur toutes sortes d'enjeux locaux, régionaux et nationaux touchant de près ou de loin le mouvement communautaire (ex. : mémos, tournées téléphoniques, courriels, bulletins, site Web).

La formation : Au chapitre de la formation, le rôle des regroupements locaux multisectoriels est particulier. Les thèmes de formation sont déterminés en fonction des besoins de l'ensemble des membres. Les CDC s'impliquent aux niveaux suivants : détermination des besoins, recherche de personnes-ressources, organisation des formations et suivi.

Le soutien et les services aux membres : Les CDC peuvent offrir toutes sortes de services aux organismes communautaires de leur territoire selon les besoins exprimés et leur capacité à y répondre (ex. : édifice communautaire; outils de gestion; conseil en gouvernance).



Portrait d'un organisme

Les CDC, fortes des communautés du Centre-du-Québec ! (suite)



Le soutien à l'économie sociale et solidaire : Les CDC peuvent jouer un rôle comme ressources techniques en économie sociale. Il s'agit principalement d'un travail d'accompagnement, d'animation, de promotion et d'information sur l'économie sociale. C'est un volet où l'implication d'une CDC est variable d'un territoire à l'autre.

La consolidation et le développement communautaire : Les CDC travaillent à la création et au maintien des groupes et des réseaux communautaires (ex. : aide à la consolidation du financement; accueil, intégration et accompagnement des nouveaux membres ou nouvelles employées; participation à des comités de réflexion; soutien des groupes à leur démarrage).

La promotion : Les CDC peuvent organiser des activités de promotion et de visibilité de l'action communautaire (ex. : production de documents promotionnels; utilisation des médias, organisation de journées communautaires).

Les représentations : Les CDC représentent leurs membres dans différentes instances des milieux communautaire, socioéconomique et politique. En outre, sont prioritaires les représentations auprès des instances locales et régionales de développement, auprès du milieu municipal et au sein de diverses tables de concertation.

Le travail en partenariat : Le travail de concertation des CDC ne se limite pas à leurs membres. Les CDC travaillent régulièrement sur des projets de développement local avec les autres acteurs politiques, institutionnels et socioéconomiques du territoire. Les CDC travaillent concrètement sur une diversité de projets, selon les priorités établies par les acteurs concernés.

La recherche : Les CDC s'impliquent dans des activités de recherche, la majorité ayant déjà produit une étude d'impact social et économique du mouvement communautaire à l'échelle de son territoire. Les CDC peuvent également piloter des projets de recherche ponctuels sur des problématiques sociales identifiées.

En somme, les CDC sont des actrices incontournables en matière de développement social, puisqu'elles offrent des services directs aux organismes communautaires de leur territoire et permettent aussi de développer des projets structurants à vocation sociale en partenariat avec ces organismes, les citoyennes et citoyens, ainsi que l'ensemble des acteurs du milieu.



Ensemble pour la bientraitance des aînés



Collaboration spéciale de Maude Côté d'Équijustice Nicolet-Yamaska—Bécancour

Le Réseau Équijustice a reçu un soutien financier de Québec Ami des Aînés (QADA) pour le déploiement provincial du projet « Ensemble pour la bientraitance des aînés » sur 3 ans, dont 18 Équijustice membres y participent. Pour la 2^e année du projet, 6 Équijustice mettent en place le plan d'action, dont Équijustice Arthabaska/Érable, Équijustice Drummond et Équijustice Nicolet-Yamaska-Bécancour.



Le projet qui comprend trois volets a été réalisé par nos organisations dans différents milieux selon les besoins exprimés. Les activités se déroulent dans des lieux de concertations, dans les résidences pour aînés, dans différents milieux de vie tels que : HLM, OMH pour ne nommer que ceux-là.

Le volet prévention a consisté à de la sensibilisation des personnes aînées et des personnes qui les côtoient aux manifestations de différentes situations problématiques. Le volet repérage vise la formation de certains acteurs clés (aînés, bénévoles, employés, etc.) pour repérer, écouter et orienter vers les bonnes ressources. Le troisième volet, intervention, a pour objectif de bonifier notre offre de services en médiation. Au-delà de ce projet, afin de pérenniser les services nous continuerons d'offrir et de promouvoir nos services de médiation citoyenne auprès des aînés.

Les situations de maltraitance, d'abus et d'intimidation sont porteuses de dynamiques relationnelles, les torts causés aux personnes victimes sont importants et ces dernières résistent à l'idée de judiciaireiser. Cette résistance s'explique notamment par la volonté des personnes de maintenir un lien entre elles. Le risque de rupture entre la personne aînée et son entourage en vertu des actions qui seront prises est l'une des caractéristiques particulières de l'abus envers les aînés. Qui plus est, les situations d'intimidation et de maltraitance évoluent parfois de façon insidieuse et sont installées de longue date, de sorte qu'il devient difficile de décortiquer les événements, les émotions et les besoins.

L'angle que nous proposons est d'abord de créer un espace où les personnes pourront être rejointes et entendues rapidement.



Ensemble pour la bientraitance des aînés (suite)



Vous vivez :

- Un conflit avec un proche concernant le placement d'un parent en résidence?
- Un conflit avec votre fils qui vous demande constamment de l'argent?
- Un conflit avec une personne dans votre résidence?
- Une situation d'intimidation?

Équijustice peut vous aider!

Mettre un terme à un différend de façon pacifique ou rétablir un lien de communication qui s'est brisé ou dégradé n'est pas chose facile. Les médiateurs des différents Équijustice peuvent vous accompagner dans une démarche de médiation afin d'améliorer la situation que vous vivez. Cette démarche vous permettra d'être informé, écouté, entendu, cru tout en étant soutenu par un médiateur. Notre objectif est de faciliter les échanges, de vous aider à dénouer les impasses et d'accompagner les citoyens dans la démarche afin que les parties concernées trouvent ensemble des pistes de solutions satisfaisantes pour tous, sans avoir recours au système de justice traditionnel. Le rôle des médiateurs est également de permettre aux personnes de s'exprimer dans une démarche de dialogue structurée, sécuritaire et professionnelle.

Que vous soyez un citoyen, une association, un organisme, un groupe communautaire ou une entreprise, le service est offert gratuitement, il est facile d'accès et confidentiel. La médiation citoyenne permet aux parties de prévenir, gérer ou régler des conflits de voisinage, de travail, avec un membre de sa famille, entre locataire et propriétaire, avec une municipalité, etc. Bref, notre service s'adresse à toutes personnes qui sentent le besoin d'être écoutée et accompagnée dans sa démarche de prévention ou de gestion de conflits.

N'hésitez pas à nous contacter pour avoir plus d'information ou pour prendre rendez-vous!

Équijustice Arthabaska / Érable : 819 752-3551

Équijustice Drummond : 819 477-5836

Équijustice Nicolet-Yamaska-Bécancour : 819 293-8671



Chronique

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

Tendre une oreille aux vieux. Une histoire inuïte.

Je me souviens des propos vindicatifs de Janette Bertrand qui soulignait qu'on ne faisait plus de place aux vieux dans les médias, qu'ils n'ont plus de tribunes pour s'exprimer. Elle a écrit des livres à succès en lieu de tribunes. Lors d'un débat au *Salon du livre*, Lise Payette déplorait que les vieux n'aient plus la parole pour transmettre leur savoir et n'aient plus de tribunes.

Pour faire suite aux messages de ces deux protagonistes, j'ai décidé de mettre sur pied un blogue, de contribuer à Huffington Post, au Propageur, au « mailing list » du Centre de recherche en gérontologie, d'écrire un livre et de donner des conférences comme tribunes.

Pour continuer dans la veine de démontrer la nécessité des tribunes, je vous livre cette intéressante histoire que j'ai lue, à tout hasard, il y a quelques années, sur le site web culturel des Inuits du Nunavik. Vous verrez comment l'histoire générationnelle des Inuits contient des similitudes à la nôtre. D'autant que la vie autochtone fait les manchettes en ces jours.

« Il y quelques années, réunis en conférence, les aînés inuits d'une grande région discutèrent de la perte des valeurs traditionnelles. Ils ne savaient pas comment aborder la question puisque, depuis plusieurs années, ils avaient été exclus des décisions de la communauté, et même traités ouvertement de stupides et d'inutiles par les jeunes quand ils s'exprimaient. Rien de mieux pour inciter à se taire. Et pourtant, cette fois-ci, on a voulu les écouter devant l'incapacité de résoudre le drame de la perte des valeurs traditionnelles. Donc, une bonne raison pour tenir ce colloque.

Les Inuits, nomades, avaient coutume de vivre dans de petits camps formés d'une ou deux familles, dispersées sur le grand territoire. Ils se sont concentrés pour profiter de la proximité des services fédéraux regroupés dans un centre régional et, surtout, du dispensaire pour les services de santé. En un clin d'œil, cette sédentarisation nouvelle a causé un changement incommensurable à la vie traditionnelle. C'est à ce moment que les plus jeunes, surtout, tournèrent le dos aux us et coutumes pour adopter le mode de vie des Blancs qu'ils côtoyaient. Fascinés, ils préférèrent gagner leur vie, de profiter des nouvelles denrées alimentaires et des nouveautés importées au lieu d'aller chasser pour se nourrir. L'Enseignement officiel leur apprit une langue différente au détriment de la leur. Seuls les plus âgés, les aînés, conservèrent leur

Chronique

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



langue. Ce qui fit surgir le résultat suivant : pour pouvoir communiquer avec les Blancs, seuls ceux qui parlaient anglais assumèrent les postes de gouvernance et de direction. Les Conseils d'Inuits écartèrent, ipso facto, les Vieux. Et, à cause des nouveaux règlements de vie municipale, loin de la vie traditionnelle et étrangère aux coutumes nomades des anciens, les divers camps et familles, jadis éloignés, s'affrontèrent dans cette nouvelle vie.

Les parents abandonnèrent la responsabilité de leurs enfants aux institutions de Blancs. L'oisiveté s'insinua dans la vie de tous les jours. De nouvelles habitudes firent leur apparition comme l'alcool, le jeu et la tricherie, délaissant les enfants qui faisaient dorénavant ce qu'ils voulaient. Sans le bénéfice du recul, les Inuits pensaient que la façon de faire des Qalunaats (les Blancs) était meilleure que la leur. D'autre part, les aînés, blessés par l'attitude des plus jeunes à leur égard, se sont tus. Ils n'exprimaient plus leurs inquiétudes, cessèrent de défendre leurs valeurs traditionnelles et n'osaient plus réprimander les nouveaux comportements.

La conclusion à la fin de ce colloque apporta les constats suivants : les vieux inuits ont statué que l'introduction des programmes de protection des jeunes et l'âge légal ajusté à dix-huit ans, mesure qui les considèrent comme des adultes, ont créé un écart supplémentaire, un grand fossé, entre les parents et les jeunes. Et dire qu'aujourd'hui, la jeune génération se plaint de son problème d'identité. Ils ne se sentent pas vraiment des Blancs et ne se sentent plus de vrais Inuits. Adopter le style de vie des Blancs ne pouvait pas se concilier à la vie traditionnelle et ne pouvait que conduire à la perte de celle-ci. Et la perte d'un héritage : l'histoire. **Il aurait fallu tendre une oreille aux aînés, aux sages.** »

« **Il aurait fallu tendre une oreille aux aînés, aux sages** » concluent-ils ! Cette triste histoire montre l'importance indéniable de faire une place aux vieux. De leur donner la parole et des tribunes. Ce sont eux qui permettent de garder un pied dans l'Histoire qui permettra de construire la nation, de chérir des valeurs traditionnelles qui cimentent une identité nécessaire et qui permettent de ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain en ne voulant qu'innover. Comme les histoires se ressemblent ! Ne devrions-nous pas apprendre de cette erreur?



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



Trucs et astuces pour faciliter le quotidien



Notre chez-soi est un endroit qui doit combler nos besoins, tels que manger, boire, respirer, dormir et se sentir en sécurité, entre autres. Les besoins évoluent avec les années et, peu importe l'âge, il est important de conserver de saines habitudes de vie. Puisque notre situation évolue au fil des ans, notre milieu de vie doit s'adapter à notre quotidien. Voici quelques organismes dont les services peuvent nous donner un coup de main, afin que notre demeure reflète nos besoins :

Les entreprises d'économie sociale en aide à domicile

Ces organismes proposent plusieurs services, dont de l'entretien ménager léger: époussetage, entretien des planchers, nettoyage de la cuisine (vaisselle, comptoir, électroménagers), nettoyage de la salle de bain (bain, toilette, lavabo et autres surfaces), entretien des vêtements (linge de maison, literie, repassage, rangement), préparation des repas et service de courses et approvisionnement pour les emplettes à l'épicerie et la pharmacie.

Ceux-ci offrent aussi de l'entretien ménager lourd, par exemple : laver les fenêtres (intérieurs/extérieurs), laver les murs et les plafonds, nettoyer les stores et ventilateurs, laver, cirer les planchers, nettoyer les armoires, nettoyer les électroménagers, ranger le cabanon et le garage, etc. Lors d'un déménagement, leurs équipes peuvent aider à faire et défaire les boîtes.

Pour les personnes en perte d'autonomie, les organismes de service de maintien à domicile peuvent effectuer des soins à la personne, tels que des soins d'hygiène de base, de l'aide à l'habillement ou de l'aide à l'alimentation. Qui plus est, certains offrent du répit-surveillance pour les proches aidants. Les coûts des services sont calculés selon le revenu. De plus, il existe des programmes d'aide financière selon votre âge ou votre revenu (crédit de taxes, crédit d'impôt). Voici leurs coordonnées :

Bria (MRC d'Arthabaska) : 819 260-1750

Coopérative de solidarité d'aide à domicile de la MRC de Bécancour : 819 294-7007

Logisoutien Inc. (MRC de Drummond) : 819 475-2200

Maintien à domicile de l'Érable : 819 621-3030

La Maisonnée Nicolet-Yamaska : 819 293-4700



Trucs et astuces pour faciliter le quotidien (suite)



Les Centres d'action bénévole

Présents à travers le territoire, les Centres d'action bénévole, dont la mission est de promouvoir l'action bénévole et d'apporter une réponse à des besoins du milieu, offrent une multitude de services auprès des personnes en perte d'autonomie. Accompagnement-transport, popote roulante, visites et téléphones d'amitiés et rapports d'impôts, en sont quelques exemples.

Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour : 819 288-5533

Point de service à Gentilly : 819 298-2228

Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francis : 819 758-4188

Centre d'entraide Contact de Warwick : 819 358-6252

Centre d'action bénévole Drummond : 819 472-6101 ou 819 474-6987

Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre : 450 568-3198

Centre d'action bénévole de L'Érable : 819 362-6898

Centre d'action bénévole de Nicolet : 819 293-4841

Les services de soutien à domicile offerts par le CIUSSS

Le Centre intégré universitaire de la santé et des services sociaux (CIUSSS) de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec offre une gamme de services favorisant le maintien à domicile aux personnes en perte d'autonomie temporaire (opération, accident, etc.), permanente ou en soins palliatifs tels que : prêt d'équipement, aide à domicile, soins infirmiers, services psychosociaux, physiothérapie, ergothérapie, inhalothérapie et nutrition.

MRC d'Arthabaska : 819 758-7281

MRC de Bécancour : 1 800 263-2572 poste 54166

MRC de Drummond : 819 474-2572

MRC de L'Érable : 819 362-1330

MRC de Nicolet-Yamaska : 1 800 263-2572 poste 541



Rencontre de concertation régionale spéciale



Le 16 janvier 2020, plus de 70 représentants locaux et régionaux étaient réunis à Victoriaville pour participer à la *Rencontre de concertation régionale spéciale* axée sur les enjeux en lien avec la clientèle aînée du Centre-du-Québec.


Initiée par le Secrétariat aux aînés et organisée par la Table régionale, cette activité avait pour objectif d'échanger sur les problématiques communes vécues par les aînés de la région et de convenir de solutions pouvant permettre d'améliorer leurs conditions de vie. Dans un deuxième temps, les participants devaient identifier les interventions réalisées dans la région qui ont favorisé le vieillissement actif des aînés et d'échanger sur des perspectives d'avenir.

Cette journée de concertation a permis aux intervenants des cinq MRC de partager sur différents enjeux vécus par les personnes aînées du Centre-du-Québec, dont l'offre de service en transport, la sécurité alimentaire, le soutien à domicile, la santé mentale, la solitude et les pertes situationnelles, la pauvreté, la maltraitance et l'intimidation, l'habitation ainsi que la proche aidance.

Afin d'outiller les participants et favoriser des échanges constructifs, deux conférences ont été présentées dont le *Portrait du vieillissement de la population* de Frédéric Lemay, technicien en recherche à la Direction de la santé publique et de la responsabilité populationnelle du CIUSSS MCQ, ainsi que la conférence *Ouvrier de concert : quand c'est la cause qui inspire !* par Diane Gravel, accompagnatrice en développement organisationnel et des communautés.

Un rapport est actuellement en production. Celui-ci sera transmis aux différentes MRC, aux localités, aux partenaires, à la Conférence des Tables de concertation des aînés du Québec ainsi qu'au Secrétariat aux aînés. Une version numérique sera aussi disponible sur notre site Web.





Suivis des dossiers

Solidaires entre aînés : échanger pour s'entraider

Inspirée par le succès du projet *Vieillir et s'épanouir : réaliser ses buts*, qui avait été déployé de 2016 jusqu'en 2018 auprès des personnes âgées du Centre-du-Québec, la Table régionale lance désormais le projet *Solidaires entre aînés : échanger pour s'entraider*, financé par le programme QADA du gouvernement du Québec, et ce, jusqu'en 2023.

Au cours des prochains mois, des groupes de soutien de 8 à 10 personnes âgées seront formés à travers le territoire afin de discuter de différents thèmes et sujets. Pour ce faire, une quinzaine de sujets seront démystifiés par des professionnels en la matière, les animateurs vont les présenter aux membres lors de la première rencontre du groupe de soutien, ainsi les thèmes qui seront abordés lors des prochaines rencontres seront sélectionnés collectivement par les membres du groupe. En début de rencontre, l'animateur fera la lecture du thème et de son contenu et, par la suite, les membres du groupe pourront parler de leur réalité en lien avec le sujet et c'est grâce aux échanges que les participants en viendront à trouver des conseils, des solutions ou simplement le réconfort de savoir que d'autres vivent la même situation qu'eux. La sexualité et le vieillissement, les pertes et les deuils, l'anxiété et la santé mentale, la solitude et l'isolement, les changements, la famille et le soutien, la médication et la maladie, le sommeil et l'appétit, sont quelques exemples de thèmes qui pourraient être abordés lors des rencontres.

Le projet *Solidaires entre aînés* vise à favoriser le partage et l'entraide entre personnes âgées. D'ailleurs, lors des rencontres des groupes de soutien dans le cadre du projet *Vieillir et s'épanouir*, les participants avaient particulièrement apprécié pouvoir se rencontrer, échanger entre eux sur leurs réalités, et ce, dans un environnement sécuritaire et confidentiel.

Solidaires entre aînés se veut un projet rassembleur qui repose sur la participation des personnes âgées qui souhaitent échanger pour s'entraider. Ces groupes de soutien seront supervisés par des animateurs bénévoles formés et le programme sera d'une durée de 8 à 10 rencontres de deux heures par semaine. Le calendrier des rencontres sera adapté aux besoins des participants. Le projet *Solidaires entre aînés : échanger pour s'entraider* est en cours de démarrage. Les rencontres débuteront cet automne.

Les personnes intéressées à se joindre à un groupe sont invitées à nous téléphoner au 819 222-5355, afin de pouvoir s'inscrire sur la liste des participants. Bienvenue à tous!



Dossier spécial

À propos de la maladie à coronavirus (COVID-19)

La COVID-19 est une maladie causée par un coronavirus. Les coronavirus humains sont communs et causent habituellement des maladies bénignes qui ressemblent au rhume.

Les symptômes peuvent être très bénins ou plus graves. Jusqu'à 14 jours peuvent séparer l'exposition au virus et l'apparition des symptômes : **la fièvre, la toux et des difficultés à respirer.**

Les coronavirus sont le plus souvent transmis par une personne infectée des façons suivantes :

- gouttelettes respiratoires générées lorsqu'elle tousse ou éternue;
- contact personnel étroit, comme un contact direct ou une poignée de main;
- contact avec une surface, suivi du contact par une autre personne avec la surface infectée, puis du contact de la main avec la bouche, le nez ou les yeux avant de se laver les mains.

Voici les meilleures façons de prévenir la transmission des infections :

- lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes;
- évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche, en particulier sans vous être d'abord lavé les mains;
- évitez les contacts rapprochés avec des personnes malades;
- lorsque vous toussiez ou éternuez : couvrez-vous la bouche et le nez avec le bras ou un mouchoir en papier afin de réduire la propagation des germes;
- jetez immédiatement tout mouchoir que vous auriez utilisé dans une poubelle, puis lavez-vous les mains;
- nettoyez et désinfectez régulièrement les objets et les surfaces que vous manipulez ou touchez, comme les jouets, les appareils électroniques et les poignées de porte;

Si vous avez des symptômes :

- restez chez vous pour éviter d'infecter d'autres personnes ;
- si vous ne vivez pas seul, isolez-vous dans une pièce ou maintenez une distance de deux mètres avec les autres personnes;

Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID-19, du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h : 1 877 644-4545

Source : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/a-propos-maladie-coronavirus-covid-19.html>



À mettre à votre agenda



Date	Activité
Mois de mars	Mois de prévention de la fraude
22 avril	Jour de la terre
Du 19 au 25 avril	Semaine de l'action bénévole
15 juin	Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées

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

Sudoku | Niveau facile

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

ensemble

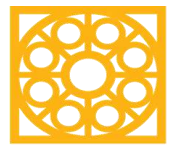
Tout seul on va plus vite. Ensemble on va plus loin.

CC EG Cégep de Drummondville
Centre collégial d'expertise
en gérontologie | CCTT

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

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

INFO-AIDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES
LAPPUI.ORG



LYSTER

Sudoku | Solution

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



MRC
de Drummond

AREQ
CSQ
Cœur et Centre-du-Québec

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

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