

P.2 P.3	Coup de cœur de la Table
P.4 P.5	Conseils de nos experts Nutritionniste
P.6 P.7	Conseils de nos experts Notaire
P.8 P.9	Conseils de nos experts Infirmière pivot Alzheimer
P.10 P.11	Conseils de nos experts Médecine
P.12	Portrait d'un organisme
P.13	L'Appui Centre-du-Québec
P.14 P.15	Blogue <i>Les insolences d'un p'tit vieux</i> Claude Bérubé
P.16 P.17 P.18	Collaboration spéciale: Doux printemps et coeurs chauds
P.19	La généalogie, un voyage dans le temps qui rapporte
P.20 P.21	La maltraitance financière
P.22 P.23	Rêves d'aînés : Un projet qui fait rêver
P.24 P.25	Dossier spécial : La gouvernance régionale en codéveloppement
P.26	Invitation à participer à l'Assemblée Générale Annuelle
P.27	À mettre à votre agenda Sudoku
P.28	Commanditaires Membres de l'équipe

Mot de la présidente et de la directrice



Au moment où nous écrivons ces lignes, *Météomédia* prévoit encore un centimètre de neige accompagné d'une température avoisinant les moins seize degrés (incluant le facteur vent).



Le printemps nous semble tellement loin, mais nous gardons espoir... L'avenue de cette saison du renouveau se voit accompagnée de l'écho d'une nouvelle entente de financement avec le *Secrétariat aux aînés* pour une durée de 5 ans (2018-2023). Il va sans dire que nous en

sommes des plus heureux.

Par ailleurs, le projet *Ensemble contre l'intimidation* s'est terminé en janvier et le projet *Rêves d'aînés* a complété son cycle en février dernier. Toutefois, ne craignez rien, nous avons des projets plein la tête. Nous attendons patiemment l'arrivée de Québec Ami des Aînés (QADA) - volet communautaire pour tenter de financer une nouvelle aventure avec vous.

Comme l'habitude le veut, nous profitons de cette édition du *Propageur* pour vous inviter à l'Assemblée générale annuelle de la Table régionale qui aura lieu le vendredi 31 mai prochain. Ce sera une belle opportunité pour se rencontrer et revisiter le bilan de l'année 2018-2019.

Nous vous souhaitons aussi un bel été, rempli de projets stimulants, de douce chaleur... presque tiède, de lectures passionnantes, de jardinage, de bricolage et de visites surprises.

Bonne lecture !

Jaimmie Lajoie, directrice
Jacqueline Pettigrew, présidente



Gérard Lessard : un homme dévoué pour sa communauté



Originaire de Montréal, ce grand-papa de deux adorables petites-filles est un homme passionné qui s'implique activement dans sa communauté. Monsieur Gérard Lessard a adopté la MRC de L'Érable dès le début de sa vie professionnelle. Il a été entrepreneur d'une entreprise d'imprimerie et de lettrage pendant plus de 20 ans, avant de prendre sa retraite à l'âge de 65 ans. Mieux connu sous le surnom de « Gerry », ce bénévole dévoué œuvre auprès de plusieurs organismes communautaires, depuis plus d'une quarantaine d'années. Pour lui, le mieux-être des personnes âgées est une priorité et ses actions le démontrent bien, et ce, à plusieurs niveaux. Monsieur Lessard est une personne dynamique, responsable et engagée qui a le don d'amener son entourage à vouloir s'impliquer avec lui pour une cause.

Son leadership naturel l'a amené à présider différentes organisations. Durant plus de 25 ans, il fut président du Club Optimiste et du Club Richelieu de Plessisville. Depuis une dizaine d'années, il préside le conseil d'administration de la FADOQ de St-Ferdinand. Cette implication lui permet d'organiser et de participer à des réunions afin de pouvoir échanger sur les divers enjeux que les personnes âgées peuvent vivre, de mettre en œuvre des activités telles que des cours de danse, des tournois de jeu de poches ou de pétanque, et ce, afin que ses membres demeurent actifs, et finalement et non le moindre, il s'occupe de la salle communautaire de sa localité. Il est aussi membre du conseil d'administration de la FADOQ Centre-du-Québec au sein duquel il œuvre avec dynamisme et enthousiasme. Toujours dans le but d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées, Monsieur Lessard est membre du comité exécutif de la Table de concertation pour les personnes âgées de L'Érable, il est aussi délégué de la table locale à la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec en tant qu'administrateur.

Par ailleurs, depuis 2003 et jusqu'à la fusion de l'Office Municipal de l'Habitation (OMH) de Saint-Ferdinand, qui a eu lieu le 1^{er} janvier 2019, il a été président du conseil d'administration. Ce



Gérard Lessard : un homme dévoué pour sa communauté (suite)



qui représente pour lui plus de 15 ans de dévouement et d'implication auprès de cet organisme à but non lucratif qui existe depuis 1984.

Malgré cette fusion, Monsieur Lessard maintient son implication en tant qu'administrateur au conseil d'administration de l'office régional de l'habitation. De plus, depuis 3 ans, il est président et responsable de la fabrique de St-Ferdinand. Il s'occupe de la salle communautaire du personnel et s'assure que l'église soit bien entretenue. Trésorier et membre du centre de ski de fond La Clé des Bois, depuis 2009, il gère les finances de l'organisation avec doigté. Il voit aussi à l'accueil des skieurs et participe aux corvées de construction, d'entretien et de réparation. Imprimeur de métier, il assure le montage et l'impression des documents promotionnels. Ainsi, de par son engagement, Gérard « Gerry » Lessard, a reçu en 2014 le prix Dollar-Morin décerné par le ministère des Sports et Loisirs du Québec.

Monsieur Lessard a contribué à favoriser l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées et à embellir, quotidiennement, leur milieu de vie. Il est de ceux qui comprend l'apport considérable des bénévoles; une force vive au sein de leur communauté. Grâce à leur implication, la qualité de vie des citoyens de sa localité ne cesse de s'améliorer et de nombreux projets voient le jour pour finalement être couronnés de succès. Quel que soit leur champ d'activité, les bénévoles jouent un rôle inestimable.

Malgré toutes ses implications, Gérard Lessard trouve toujours du temps pour participer aux activités organisées par les Chevaliers de Colomb. Un organisme pour lequel il est membre depuis maintenant 50 ans. Avec un emploi du temps aussi chargé, on peine à croire que Monsieur Lessard est à la retraite depuis 14 ans. Sa feuille de route ainsi que la diversité de ses actions sont impressionnantes. Son engagement inconditionnel s'avère indispensable pour sa région, la MRC de l'Érable.

À cet effet, on a encore tant de choses à apprendre de cet homme!

Conseils de nos experts

Apprivoiser les légumineuses



*Collaboration spéciale d'Angèle Martin-Rivard, nutritionniste au 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

Économiques, nutritives et écologiques, les légumineuses ont tout avantage à se retrouver plus souvent dans nos assiettes.

Allez-y progressivement

Vous n'avez pas l'habitude de manger des haricots et des lentilles? Allez-y progressivement, par exemple en ajoutant des lentilles dans votre sauce à spaghetti (moitié viande/moitié lentilles), des haricots rouges dans votre soupe aux légumes ou des haricots blancs pour épaissir vos potages à la place des pommes de terre.

Plusieurs personnes craignent les troubles intestinaux lorsqu'ils consomment des légumineuses. La clé est de bien les rincer pour éliminer la couche gélatineuse à l'origine des ballonnements. Vous n'avez qu'à verser les légumineuses dans une passoire, rincer, égoutter et ajouter à votre recette.

Bienfaits nutritionnels

Les légumineuses sont riches en protéines et en fibres, ainsi que faible en gras. Elles sont tout indiquées pour réduire le taux de cholestérol sanguin et favoriser la santé du cœur. Lorsqu'on augmente notre consommation de fibres alimentaires, il est essentiel de bien s'hydrater pour que le corps puisse bien les assimiler et les digérer. N'oubliez donc pas vos verres d'eau!

Des idées savoureuses

Essayez un végé-burger aux haricots noirs, une soupe minestrone ou aux lentilles, une salade de légumineuses et fromage fêta, un chili végétarien ou un cari aux pois chiches. Voilà une recette que j'adore :



Conseils de nos experts

Apprivoiser les légumineuses (suite)



Cari de pois chiches

Ingrédients

- 1 oignon haché
- 1 poivron rouge coupé en lanière
- 2 c. à soupe d'huile de canola
- 1 c. à soupe de poudre de cari
- 1/4 de c. à café de piment rouge broyé (facultatif)
- 1 c. à soupe de sucre de canne
- 4 c. à soupe de levure alimentaire (15 g)
- 1 c. à soupe de pâte de tomate (facultatif)
- 1 boîte de 540 ml de pois chiches égouttés
- 1 boîte de 400 ml de lait de coco
- Sel au goût (je suggère de 1/2 à 1 c. à café)

Étapes à suivre

- Dans une poêle, faire revenir les oignons et les poivrons dans l'huile, à feu mi-vif, durant 5 minutes.
- Ajouter la poudre de cari, le piment rouge broyé, le sucre de canne, la levure alimentaire, la pâte de tomate et les pois chiches. Faire revenir 3 minutes en mélangeant.
- Incorporer le lait de coco, ajouter le sel et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse (de 10 à 15 minutes)
- Servir sur du riz basmati ou du riz à sushi.

Bonne découverte et bonne appétit !

Référence : La cuisine De Jean-Philippe : <https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/cari-de-pois-chiches/>

Conseils de nos experts

Comment éviter les conflits à notre décès ?



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



Des histoires d'horreur dans le règlement d'une succession, tout le monde en connaît. En effet, les journaux en font état régulièrement. Une des raisons à l'origine de ces situations est souvent le choix du liquidateur.

Qu'est-ce qu'un liquidateur?

Autrefois nommé exécuteur testamentaire, le liquidateur est responsable du règlement de la succession et de la distribution de vos biens à votre décès. Il est nommé par vous dans un testament ou par vos héritiers légaux en l'absence de testament.

Le choix du liquidateur est important et ne devrait jamais être fait sur un coup de tête. Outre les pouvoirs et les obligations qu'on lui donne, le choix du liquidateur peut faciliter le règlement de la succession ou la paralyser de conflits. Vous devez donc choisir une personne en qui vous avez pleinement confiance et qui n'a pas de conflit avec l'un ou plusieurs des héritiers.

Le liquidateur doit agir avec prudence, diligence, loyauté, honnêteté et dans l'intérêt des héritiers. Il doit aussi agir dans les limites imposées par la loi et le testament. Le liquidateur doit notamment :

- Aviser les personnes qui héritent en vertu d'un testament ou de la loi pour qu'ils puissent accepter ou renoncer à la succession dans les délais requis;
- Faire un inventaire des biens et des dettes du défunt, à moins d'en avoir été exempté par les héritiers à l'unanimité;
- Procéder à la publication de l'avis de clôture de l'inventaire et en informer les héritiers, à moins d'en avoir été exempté;
- Administrer la succession et vendre certains biens selon les pouvoirs prévus par la loi ou par le testament;



Conseils de nos experts

Comment éviter les conflits à notre décès ? (suite)

- Payer les créanciers et les impôts fédéral et provincial ainsi que les legs à titre particulier;
- Rendre des comptes aux héritiers une fois par année et à la fin du règlement de la succession;
- Demander les certificats de décharge et de distribution des biens au ministère du Revenu provincial et fédéral;
- Remettre les biens aux héritiers.

Quels sont les pouvoirs du liquidateur?

La loi prévoit qu'un liquidateur possède des pouvoirs de simple administration. Or, la simple administration ne permet pas certains gestes tels que la vente des biens sans l'autorisation de tous les héritiers. Un testateur peut donc étendre les pouvoirs du liquidateur dans un testament en lui accordant la pleine administration des biens. Un testateur peut également prévoir des obligations d'information plus sévères pour éviter toute source de conflit. Il peut notamment inclure dans le testament une obligation de rendre compte de sa gestion plus d'une fois par année ou encore la tenue d'une lecture du testament obligatoire chez le notaire. Un notaire peut vous conseiller à cet effet.

Pourquoi faire appel à un notaire?

Le décès d'un proche est une situation déstabilisante et le règlement d'une succession est trop souvent l'occasion de voir resurgir de vieilles rancœurs. De plus, très peu de gens connaissent les différentes étapes pour régler une succession ou encore les nombreuses lois et réglementations qui la régissent. Ce qui cause beaucoup de conflits.

On pense à tort que le notaire doit s'assurer que le liquidateur respecte le testament qu'il a reçu. Or, ce sont les héritiers qui doivent surveiller l'administration du liquidateur et s'assurer qu'il n'outrepasse pas les pouvoirs qui lui ont été accordés. Lorsque le liquidateur refuse ou néglige d'agir, les héritiers doivent ainsi s'adresser au tribunal pour demander son remplacement. Pour éviter des frais astronomiques, un notaire peut être une aide précieuse. Son expertise juridique le qualifie pour vous conseiller à l'égard de toutes les décisions qui s'imposent.

Conseils de nos experts

Processus de repérage et de diagnostic des maladies d'Alzheimer et des maladies apparentées

Collaboration spéciale d'Andréanne Tardif, infirmière pivot Alzheimer, suivi systématique des troubles cognitifs 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



Avec le vieillissement, plusieurs maladies peuvent se développer. Certaines amènent des problèmes physiques, perte d'équilibre, douleurs aux membres inférieurs, arthrose, difficulté au niveau de la digestion, etc..., mais qu'en est-il des pertes dites cognitives, en d'autres mots, des pertes de mémoire. Comment identifier ses pertes et surtout quoi faire si on constate que notre capacité cognitive diminue? Il existe des signes que l'on peut surveiller et identifier. La plainte cognitive, c'est-à-dire, la constatation des pertes de mémoire chez un individu peut être observée soit par l'individu lui-même ou par un de ses proches, conjoint(e), enfants, ami(e)s. Il peut aussi parfois être mis en lumière par un intervenant du réseau de la santé qui connaît bien le patient, souvent, son médecin de famille. Mais que faire?

À ce moment, on doit communiquer avec le médecin de famille du patient et prendre rendez-vous pour une évaluation cognitive. Évaluation qui consistera à effectuer des tests de repérage dans le but de déterminer si le patient présente des signes de la présence d'un trouble neurocognitif majeur (TNCM), en d'autres termes, la maladie d'Alzheimer ou autres maladies apparentées. Il existe plusieurs types de troubles cognitifs, le TNCM de type Alzheimer est le plus courant.

Quand doit-on demander ces tests? Lorsque des observations nous font penser que notre mémoire change. Quelques signes par exemple:

- Diminution de la mémoire à court terme
- Désorientation au niveau du temps
- Désorientation au niveau de l'espace
- Difficulté au niveau du langage
- Répétition fréquente dans le discours

Il est important de demander une évaluation si un des signes nommés ci-haut est observé.



Conseils de nos experts

Processus de repérage et de diagnostic des maladies d'Alzheimer et des maladies apparentées (suite)

Pourquoi? Parce que plus le diagnostic d'un trouble cognitif est émis tôt en début de maladie, plus les traitements existants peuvent être efficaces. De plus, la mise en place d'un soutien et d'un suivi avec une infirmière pivot pourra également vous être offerts afin de vous outiller, vous et vos proches, à travers la maladie.

L'évaluation cognitive consiste en 2 parties. On vous demandera de vous présenter accompagné de l'un de vos proches car la première partie de l'évaluation consiste en une évaluation fonctionnelle c'est-à-dire à savoir si au niveau du quotidien il y a des impacts de vos pertes de mémoire. Par exemple : est-ce plus difficile de faire un repas? Oubliez-vous de prendre vos médicaments? Avez-vous de la difficulté à vous orienter au niveau du calendrier? À noter que dans beaucoup de cas, le patient lui-même a peu ou même pas du tout conscience de ses pertes cognitives. De là l'importance d'être accompagnée lors de vos visites avec l'infirmière spécialisée en cognition.

La deuxième partie consiste à effectuer des tests de mémoire. Cette partie se fera donc seulement entre l'infirmière et le patient car ce dernier se doit d'être concentré et de ne pas être dérangé durant la durée des tests. Plusieurs questions seront posées au patient permettant de valider s'il y a des atteintes au niveau de chacune des parties de sa mémoire. On validera la mémoire à court et à long terme, l'attention-concentration, l'orientation dans le temps, etc...

Suite à cela, l'ensemble de l'évaluation sera remise au médecin de famille qui déterminera si oui ou non, nous sommes en présence d'une maladie de la mémoire. En tous les cas, le patient et ses proches seront rencontrés par le médecin afin de discuter de la situation et de les aviser du diagnostic retenu.

Les maladies de la mémoire étant des maladies dégénératives, il est important de consulter dès les premiers signes de pertes de mémoire. Ainsi, de l'aide pourra vous être apportée à vous et vos proches. Plusieurs deuils sont à faire tout au long de ces maladies autant pour le patient que pour ses proches. Le soutien et l'appui des intervenants du réseau et des organismes est important, tout comme celui de la famille.



Conseils de nos experts

Anxiété : ne laissez pas la peur dominer votre vie !



*Collaboration spéciale d'Alexandre Coderre, externe en médecine
sous supervision de Dre Maryse Turcotte, MD. M.Sc, Gériatopsychiatre*

« Depuis que mon mari est tombé sur la glace cet hiver, il ne sort plus de chez lui : il a peur de chuter à nouveau. Il dort mal ces temps-ci, est irritable et fait plus d'oublis que d'habitude. Ses médecins ont dit qu'il faisait de l'anxiété... »

Bien qu'ils soient moins fréquents avec l'âge, les troubles anxieux continuent d'être une source importante de détresse et d'incapacité chez les aînés. Dans l'exemple ci-haut, une personne souffrant d'une phobie des chutes évitera toute situation où elle pourrait tomber au sol et se faire mal, perdra des réflexes et de la force musculaire, aura moins confiance en sa capacité de marcher, et finira par craindre les chutes encore plus qu'auparavant. Ici, l'anxiété nourrit un cercle vicieux de peur et d'évitement qui contribue au déconditionnement physique et à la perte d'autonomie.

Qu'est-ce que l'anxiété?

De manière plus générale, les troubles anxieux regroupent un large éventail de phénomènes physiques et psychologiques ayant comme point commun un état de peur et d'inquiétude excessives face à une situation pourtant sans réel danger. Par exemple, les personnes souffrant d'un trouble d'anxiété généralisée vont toujours imaginer le pire dans chaque situation, et subir de l'insomnie, de la fatigue, de l'irritabilité, de la tension musculaire, des difficultés de concentration et une sensation d'être à bout, voire d'agitation.

Toutefois, l'anxiété peut se présenter de manière différente pendant la vieillesse, où l'on remarque moins de palpitations, de sudation et de tremblements que chez les patients plus jeunes. Au lieu d'utiliser le terme « anxiété » pour traduire leurs émotions, les personnes âgées vont souvent formuler des préoccupations plus précises, souvent reliées à leurs problèmes de santé et à leurs sensations physiques, et elles auront moins tendance à recourir à des services spécialisés en santé mentale.

D'ailleurs, l'anxiété affecte les fonctions cognitives, comme la mémoire, l'attention et les habiletés



Conseils de nos experts

Anxiété : ne laissez pas la peur dominer votre vie ! (suite)



de résolution de problèmes; dans certains cas, elle peut même aggraver les déficits cognitifs en les faisant progresser vers la maladie d'Alzheimer.

Enfin, en induisant un état physique de stress chronique, les troubles anxieux augmentent le risque de développer une maladie cardiovasculaire, comme l'accident vasculaire cérébral (AVC).

Si l'anxiété aggrave les maladies chroniques, celles-ci constituent en retour un facteur de risque majeur pour développer un trouble anxieux, au même titre que les épreuves difficiles de la vie récente, comme le deuil ou la séparation.

Que puis-je faire pour m'aider lors d'épisode de grandes anxiétés?

Au moment d'une crise d'anxiété, il est judicieux de recourir à diverses techniques de relaxation. La plus simple consiste en quelques séries quotidiennes de respirations abdominales, qui sont plus profondes que les respirations faites avec le haut de la poitrine.

Il suffit d'inspirer en gonflant l'abdomen pendant 3 à 4 secondes avec la main sur le ventre, puis d'expirer pendant 6 à 8 secondes en aplatissant le ventre, dans le but de faire au moins 5 à 8 respirations profondes, à répéter au besoin 4 fois par jour. À plus long-terme, il est possible de suivre une psychothérapie. La thérapie cognitivo-comportementale met l'accent sur le contrôle des préoccupations excessives et l'enseignement d'autres techniques de relaxation. Quelques études révèlent aussi des bienfaits pour la méditation pleine conscience, inspirée de la tradition bouddhiste.

Néanmoins, il s'avérera parfois nécessaire de recourir à des médicaments. Même s'ils ont été développés pour d'autres raisons, les antidépresseurs et les antipsychotiques se sont révélés utiles contre l'insomnie, l'agitation et l'anxiété, tout comme les sédatifs, qui doivent être utilisés avec parcimonie chez certaines personnes en raison de leur potentiel de susciter une dépendance.

Consultez un médecin pour connaître les avantages et les inconvénients de chacun de ces médicaments.

Portrait d'un organisme

Faire son chemin : Alpha-Nicolet



FAIRE SON CHEMIN



J'ai choisi Alpha-Nicolet comme organisme coup de cœur, car c'est un service gratuit offert aux personnes âgées qui aimeraient renforcer leurs habiletés en communication et il est possible de s'inscrire toute l'année durant.

Alpha-Nicolet est un service d'éducation populaire en alphabétisation qui a été créé en 1984. C'est un organisme à but non lucratif situé à Nicolet, qui s'adresse à des adultes peu alphabétisés provenant du territoire de la MRC Nicolet-Yamaska et quelques secteurs de la ville de Bécancour. L'organisme est aussi membre du Regroupement des groupes populaires en alphabétisation du Québec. On a déjà compté à Alpha-Nicolet jusqu'à 80 membres (salariés, participants, bénévoles) qui s'impliquent à leur mission d'accompagner des personnes à

renforcer leur autonomie et à reprendre du pouvoir sur leur vie, dans leur milieu et la société.

Il n'y a pas de programme préétabli; chaque participant apprend à son rythme dans une approche de travail d'équipe, bien différente de l'éducation des adultes qu'on connaît. On apprend la communication, c'est-à-dire à s'exprimer, à lire et écrire, en participant à différentes activités enrichissantes et plaisantes. Comme m'expliquaient les intervenantes d'Alpha-Nicolet, « on y apprend beaucoup plus que lire et écrire. On aide des personnes à reprendre pouvoir sur leur vie, à se valoriser et à s'affirmer, sans jugement ». D'ailleurs, un bel exemple d'activité a été lorsque les participants ont eu la chance de rencontrer et questionner les candidats de la dernière élection provinciale sur des enjeux d'intérêt à la société.

Finalement, je vous présente l'affiche d'Alpha-Nicolet qui a été créée par des participants, et qui démontre si bien leur vision. On y voit un papillon qui grandit et qui s'épanouit et ses ailes dépliées ressemblent à un livre ouvert. Chacun fait son propre cheminement, et les raisons qui les motivent à poursuivre diffèrent selon son bagage de vie.

Pour obtenir plus d'informations, téléphonez au 819 293-5745 ou sans frais au 1 855 993-5745, ou par courriel à alpha.nicolet@sogetel.net.

Lyne Deshaies, agente de projet



La proche aidance selon les sexes



Collaboration spéciale de Julie Martin, agente de développement

L'Appui Centre-du-Québec

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

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

Au Québec en 2016, on comptait 58 % de femmes proches aidantes, comparativement à 42 % d'hommes proches aidants. Même si la réalité d'un proche aidant demeure relativement la même, la façon d'agir, de gérer ses émotions et de demander de l'aide diffère que l'on soit un homme ou une femme.



Le rôle de proche aidant semble « plus naturel » chez la femme de par son histoire matriarcale qui la suit depuis plusieurs décennies. On constate que la femme est souvent au cœur de l'aide informelle qu'elle apporte auprès des siens. L'aide qu'elle apporte se situe souvent au niveau des soins personnels et médicaux, de la gestion et la coordination des soins, des tâches ménagères et la préparation des repas, sans oublier le soutien émotionnel qu'elle offre à l'être cher.

Plus de la moitié des femmes proches aidantes sont âgées de 45 à 55 ans, et elles offrent en moyenne 12 h de soins par semaine.



Les hommes seront plus nombreux à s'occuper d'une personne atteinte d'Alzheimer car 72 % des personnes atteintes sont des femmes.

Ce portrait n'exclut pas que certains hommes offrent aussi les mêmes types de soins et s'impliquent tout autant que la femme. Toutefois, on constate que chez les hommes, les tâches réalisées sont de nature plus ponctuelles et saisonnières comme l'accompagnement pour le transport et les travaux extérieurs sur la maison. De plus, on remarque qu'il peut être plus difficile pour eux de demander de l'aide. En effet, ils sont souvent plus démunis que la femme et peuvent y percevoir un signe de faiblesse. Par ailleurs, l'expression des émotions est différente : les hommes sont plus enclins à réprimer leurs émotions et vouloir s'organiser seul.

Que vous soyez une femme ou un homme, pour votre bien et celui de votre proche, des ressources existent pour vous, pour vous accompagner là où vous en avez besoin!

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 lappuicdq.org les ressources près de chez vous.

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



Chronique

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



Les vieux ! Les « hasbeen » ! Un sujet toujours tabou !

Il y a douze ans, oui, j'ai bien écrit douze ans, Nathalie Collard, journaliste à La Presse, (vendredi 5 octobre 2007), avait publié un article qui abordait déjà ce sujet sous le titre « les has-been ». Par hasard, en feuilletant mes archives douze ans plus tard, je suis surpris encore de son actualité et sa pertinence. En cette époque où tout change chaque jour, il est incongru de lire un texte qui nous démontre, en fait, que rien n'a changé en ce qui concerne les aînés et la vieillesse durant cette longue décennie. On perçoit les vieux comme on les percevait en 2007. « L'indifférence médiatique, écrivait-elle, sur les conditions de vie des aînés, n'a rien de bien étonnant. La vieillesse et ses symptômes n'ont jamais été un sujet sexy... La plupart du temps, quand une personne âgée s'exprime, on détourne le regard, on fuit. La vieillesse est le plus persistant des tabous. » La preuve, ça persiste encore. J'ai l'impression qu'on se cache la tête dans le sable depuis cette date pour ne pas voir ce problème. Ce qui n'est pas de bon augure pour nos gouvernants et pour la société en entier. Jouer à l'autruche ne règle aucun problème sinon le fait perdurer. Comment nier que, dans quelques années à peine, les vieux vont composer la majorité de la population. Je partage aussi le point de vue d'un éditorialiste allemand Frank Shirmaker, dans un livre titré « Le Mathusalem », qui affirmait que si nous continuons à nier cette réalité et à valoriser la jeunesse, cela n'augure rien de bon. Il y dix ans, il mentionnait l'expression « gérontophobes », pour qualifier une attitude qui nous mène à une guerre des générations qui n'annonce rien de bon pour l'avenir de nos sociétés.

Pour s'en convaincre, il suffit, encore aujourd'hui, de regarder autour de nous. Les vieux doivent être beaux, riches et en santé pour être acceptés. Comme les beaux messieurs qui jouent au golf. Que dire de plus, des belles dames à l'abondante chevelure blanche dans les magazines féminins qui n'ont pas grand-chose à voir avec la perte d'autonomie, de mémoire ou de dents. En consultant les archives des journaux de l'époque, les médias révélaient à maintes reprises les mauvaises conditions de vie des personnes âgées en centre d'accueil : nombre de bains insuffisants, repas inconsistant, contention physique, violence psychologique et maltraitance. C'était sans compter les « aidants naturels » à bout de souffle et les personnes âgées qui souhaiteraient finir leurs jours chez eux, si seulement on pouvait leur prodiguer des soins à domicile. On en parlait déjà il y a une décennie. Tout est toujours pareil.

Il y a quatorze ans, en 2005, le ministre de la Santé de l'époque, Philippe Couillard, présentait un plan d'action destiné aux personnes âgées. Deux ans plus tard, il n'y avait pas encore eu de révolution. Que dire de ce plan, douze ans plus tard, alors qu'il était encore premier ministre.

Chronique

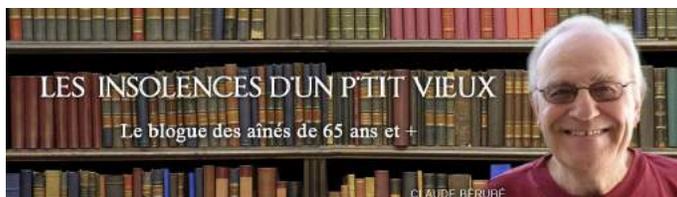
Blogue *Les insolences d'un p'tit vieux* | Claude Bérubé (suite)



Le ministre Barrette affirmait qu'il faudrait un rattrapage de 30\$ millions aujourd'hui.

Pour atteindre seulement la qualité ontarienne ! Et puis après ! Une petite gêne aurait dû s'imposer alors qu'il saupoudrait des millions de dollars à droite et à gauche juste avant les élections. Madame Collard soulignait ce qui suit dans son billet de 2007 : « La vérité c'est que le problème des aînés (ce mot qu'on emploie pour ne pas dire vieux) a moins à voir avec le nombre de couches et de bains distribués dans un CHSLD qu'avec le respect qu'on leur témoigne. C'est le peu de valeur que nous accordons à cette vie, en grande partie vécue, comme si la détérioration de l'état physique d'un individu anéantissait la richesse de son expérience. Hors du marché du travail, de la productivité, point de salut. » N'est-ce pas encore actuel !

Une consultation publique menée par la ministre d'alors Marguerite Blais (qui est encore nouvellement ministre) soulevait des questions plus profondes auxquelles on devrait répondre, mais sans le faire : « Comment intégrer l'expérience de vie dans nos sociétés ? Comment favoriser la cohabitation des générations ? Comment se débarrasser de cette fausse certitude qui veut que l'on ait de la valeur seulement quand on occupe un emploi rémunéré ? » Quoi de neuf sous le soleil ? Où en est cette cohabitation générale des générations ? Où en est cette valeur quand on occupe seulement un emploi rémunéré ? Relisons dans nos archives « Si nos sociétés éprouvent tant de difficulté à parler de la vieillesse, c'est qu'elles la perçoivent toujours d'un point de vue de jeune comme s'il s'agissait d'une anomalie. Il serait grand temps d'en parler autrement ». L'opinion des vieux est encore rarement pertinente et elle est surtout qualifiée de folklorique. Elle est même un handicap. On est même gêné de demander une assistance de peur de les déranger. Nous ne faisons pas partie de leur inclusion. Ces propos d'il y douze ans auraient pu être écrit ce matin même. Il permet de constater que peu d'avancées ont été faites durant cette période. La perception de la vieillesse est toujours la même, soit faussée. 80 % des vieux sont en forme et autonomes. Loin de cette décrépitude dont on les affuble. Seulement 4 % ne sont plus autonomes et nécessitent de grands soins. Cette minorité mériterait certainement des soins plus respectueux. Dire que presque rien n'a été amélioré depuis douze ans.



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



Doux printemps et cœurs chauds!



Collaboration spéciale de Stéphanie Vermette, baccalauréat en sexologie, étudiante à la Maîtrise en Santé publique, Université Laval

*Lyson Marcoux, Ph. D., psychologue
professeure, Université du Québec à Trois-Rivières*

L'hiver laissera bientôt sa place au printemps. Enfin, la lumière du soleil se fera plus présente et certains remarqueront un effet positif sur leur niveau d'énergie. Les arbres fleuriront de nouveau et les terrasses des restaurants déborderont d'amateurs de café, de bière et de vin rosé! Certaines personnes auront envie de valider leur pouvoir de séduction en sortant enfin de leur état d'hibernation. Que l'on soit célibataire ou en couple, le printemps est un moment propice aux rencontres justement parce que l'on passe plus de temps à l'extérieur de la maison, mais aussi parce que ce regain d'énergie est souvent synonyme de projets. Ainsi, pour ceux et celles qui sont à la recherche d'un ou d'une partenaire de vie, voici quelques conseils pour provoquer des rencontres intéressantes. Il faut d'abord identifier pourquoi nous voulons être en couple. La quête d'une relation amoureuse durable n'est pas une fin essentielle à tous. Même si le modèle social prône la vie de couple, peu importe notre âge, on peut apprécier une vie bien remplie et être très heureux célibataire. Encore faut-il l'assumer. Mais on peut aussi avoir envie de partager sa vie avec quelqu'un qui nous aime et qu'on aime pour ajouter un petit plus à notre existence. À cet égard, il est important de se connaître soi-même pour être en mesure de rechercher LA personne qu'il nous faut.

Êtes-vous de type « cocooning » ou hyperactif? Êtes-vous plutôt conservateur dans le choix de vos activités ou à l'affût de sensations fortes? Êtes-vous plutôt de type solitaire ou préférez-vous les rencontres sociales et les discussions animées? Vos réponses à ces questions sont importantes, car non seulement elles vous guideront dans le choix d'un partenaire, mais elles orienteront aussi vos choix d'activités.

Centres d'intérêt et préférences

Le modèle RIASEC (ou la typologie de Holland), mis au point par le psychologue John L. Holland, distingue 6 différents types de personnalité déterminés par nos habiletés, certains traits de personnalité et nos intérêts. Bien qu'il soit surtout utilisé dans le domaine de l'orientation



Doux printemps et cœurs chauds! (suite)



professionnelle, l'avantage du modèle RIASEC est de pouvoir analyser à la fois les intérêts professionnels et personnels.

L'acronyme RIASEC sert à rappeler les types de personnalité :

R : Réaliste

La personne « réaliste » a besoin d'être impliquée physiquement dans ce qu'elle fait. Elle aime généralement réparer, effectuer des travaux pratiques (ex. : jardinage, menuiserie, etc.) et travailler dehors.

I : Investigateur

La personne « investigatrice » aime acquérir de nouvelles connaissances. Elle aime lire des revues ou des livres scientifiques, étudier, résoudre des problèmes.

A : Artistique

La personne « artistique » aime exprimer ses émotions et ses pensées à travers les arts. Elle aime dessiner, concevoir, jouer d'un instrument de musique, écrire, et suivre des cours de peinture, d'art dramatique, etc.

S : Social

La personne de type « social » aime les activités favorisant le contact avec les autres, particulièrement dans le but de les aider. Elle aime les rencontres, lire des articles ou des livres sur la sociologie et la psychologie, enseigner, faire du bénévolat.

E : Entrepreneur

La personne de type « entrepreneur » aime avoir des responsabilités et surmonter des défis. Elle aime agir comme « leader », superviser le travail d'un groupe.

C : Conventionnel

La personne « conventionnelle » aime s'appuyer sur des normes, des règles et des consignes. Elle aime additionner, soustraire, multiplier et diviser. Elle aime tenir un inventaire, vérifier des données, faire de la comptabilité et s'intéresse à la finance.



Doux printemps et cœurs chauds! (suite)

Connaître notre type dominant nous permet également de savoir qu'est-ce qui nous procure de l'énergie. Les activités solitaires ou les activités de groupe? De quelle façon est-ce que j'aime apprendre? Par les personnes qui composent mon environnement ou par intuition? De quelle façon est-ce que je prends des décisions? Avec l'aide de mon raisonnement ou avec l'aide de mes références personnelles et sensorielles? Enfin, quel est mon mode d'action préféré? Est-ce que je préfère les activités planifiées ou au contraire, est-ce que je préfère la souplesse et la spontanéité?



Cette dernière préférence est probablement celle qui est le plus susceptible de générer des conflits dans un couple. En effet, une personne qui préfère vivre des expériences et qui cherche à comprendre plutôt que maîtriser une situation devra chercher un partenaire qui démontre une bonne capacité d'adaptation au moment présent. À l'inverse, si j'ai besoin de structure dans ma vie et que les

responsabilités passent avant le divertissement, je préfèrerai que mon partenaire démontre un certain sens de l'organisation.

Ainsi, en tant que personne introvertie, guidée par ma raison, puis-je envisager une vie commune avec une personne extravertie plutôt guidée par ses émotions? Par exemple, j'ai envie de rencontrer une personne en bonne forme physique et qui aime les activités en plein air. Or, les seules activités en plein air que je pratique, ce sont celles de déneiger les escaliers de ma maison et tailler mon gazon. Je dois me demander si mes aspirations sont réalistes.

Suis-je moi-même en bonne forme physique ou ai-je envie de le devenir? Suis-je suffisamment motivée pour adopter un nouveau mode de vie? Sur le marché du célibat, il faut savoir se vendre, mais pas à n'importe quel prix! La fausse publicité, ce n'est jamais payant!



La généalogie, un voyage dans le temps qui rapporte !



Collaboration spéciale de Kathleen Juneau Roy généalogiste agréée

GFA | Patrimoine Bécancour



La généalogie a bien changée. Il est loin le temps où les généalogistes devaient faire le tour des paroisses ou fouiller dans des répertoires pour trouver des informations sur leurs ancêtres. Aujourd'hui, grâce à la numérisation, c'est avec les actes authentiques de baptême, le mariage, de sépulture et les actes notariés que les chercheurs travaillent. On y voit avec émotion les signatures, les us et coutumes, les mots et expressions utilisés par nos ancêtres.

Passe-temps scientifique par excellence, la généalogie c'est d'abord et avant tout notre histoire de famille. C'est remettre notre famille au cœur de l'histoire de notre région, du Québec et du Canada. Maintenant à la portée de tous grâce aux bases de données de plus en plus conviviales, faciles d'utilisation et constamment mises à jour, nos recherches sont de plus en plus fructueuses.

Que vous désiriez faire votre «généalogie personnelle», votre «généalogie foncière», votre «généalogie médicale», votre «généalogie historique» ou explorer le monde des «voyages généalogiques», mille outils s'offrent désormais à vous que ce soit la paléographie, l'héraldique, la frise chronologique, la préservation et la datation de nos photos anciennes, la cartographie et j'en passe.

La généalogie c'est recueillir mille et une informations, acquérir des connaissances dans des domaines variés, se découvrir de nouvelles habilités, mais c'est surtout et avant tout partager et nouer de nouvelles amitiés !

La généalogie c'est un voyage dans le temps rendu facilement accessible grâce aux outils de la vie d'aujourd'hui ! La généalogie vous intéresse ! Patrimoine Bécancour a tout ce qu'il vous faut. Des cours, des ateliers, un carrefour de recherche.

Cours de généalogie 101 dès le 3 avril de 9 h à 12 h. Pour inscription 819 603-0111.



La maltraitance financière : Protéger la personne âgée ou l’accompagner dans son autonomie ?

Ce résumé a été tiré d’une réflexion (2018) du Comité national d’éthique sur le vieillissement (CNEV), un comité qui conseille le gouvernement et qui alimente des débats sociaux relativement aux défis collectifs de la société québécoise que pose le vieillissement.

Le sujet de la maltraitance financière amène beaucoup de discussion pour trouver le juste équilibre entre la protection et l’autonomie de la personne âgée, soit deux valeurs qui s’affrontent souvent. Rappelons-nous que la maltraitance financière est le vol ou l’utilisation frauduleuse de l’argent, des biens ou des propriétés d’une personne âgée, l’utilisation abusive d’une procuration ou encore l’utilisation d’une influence afin qu’elle renonce à son argent ou à ses biens. Lorsqu’elle est intentionnelle, l’auteur de l’abus peut utiliser différents moyens de manipulation, dont l’isolement, la contrainte et les menaces. Il va sans dire que les répercussions sont négatives comme une rupture de lien avec la famille, l’isolement, la honte, l’humiliation ou la peur.

La loi 115 vise à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité. En partie, cette loi oblige les établissements du réseau de la santé et des services sociaux à adopter une politique de lutte contre la maltraitance envers les personnes en situation de vulnérabilité. Elle concerne le signalement obligatoire et la levée du secret professionnel et de la confidentialité dans certaines situations de maltraitance, une protection contre des représailles à la personne qui signale une situation de maltraitance, et une alliance entre la voie judiciaire et l’approche psychosociale. Cependant, la portée de la loi est limitée seulement aux personnes hébergées en établissement et les personnes sous tutelle ou curatelle. De plus, elle concerne la maltraitance qui porte atteinte de façon sérieuse : la loi mentionne « un risque sérieux de mort ou de blessures graves », sans précisions. Peut-on s’imaginer quelles sont les situations de maltraitance financière qui représentent « un risque sérieux de mort ou de blessures graves » et qui pourrait justifier une intervention sans le consentement de la personne âgée par souci de la protéger?

La réflexion du CNEV reconnaît qu’il y a beaucoup de questionnements entre le besoin de protection de la personne âgée, le respect de son autodétermination et le besoin d’accompagnement. Les cas les plus difficiles demeurent ceux où les pertes cognitives ou physiques d’une personne ne soient pas assez sévères pour qu’elle soit déclarée inapte, ou qu’elle n’a pas conscience des risques qu’elle encourt.



La maltraitance financière : Protéger la personne aînée ou l’accompagner dans son autonomie ? (suite)

Il s’agit ici de mettre fin à une situation de maltraitance même si la personne aînée refuse de dénoncer son abuseur. Par une intervention, on remet en cause son autonomie décisionnelle sous le prétexte de sa vulnérabilité sans parler du lien de confiance entre le professionnel et la personne aînée qu’on risque de briser.

Les valeurs de la société québécoise sont aussi interpellées : quel est le seuil que nous voulons nous fixer avant d’intervenir et protéger nos aînés? Quelle valeur donnons-nous au respect de l’autonomie de la personne aînée? La surprotection peut empiéter sur l’autodétermination de la personne aînée.

Il est difficile de trouver un juste équilibre entre la protection et l’autonomie quand les critères sont imprécis pour juger la vulnérabilité d’une personne, de l’intention de la personne qui maltraite, et des effets sur la victime. Une gradation des moyens devrait être introduite afin de nuancer les niveaux d’intervention par le biais d’une analyse minutieuse des risques, des avantages, et des inconvénients. L’autonomie de la personne doit être la règle, et la protection une exception à la règle soigneusement balisée.

L’autonomie ne doit pas être confondue avec le laisser-faire ou une déresponsabilisation de la société. Le principe que le CNEV souligne est d’accompagner la personne aînée en la gardant au centre de la définition de ses besoins en s’assurant qu’elle a toute l’information nécessaire pour prendre de bonnes décisions. Accompagner la personne aînée renforce son autonomie sans pour autant l’abandonner aux conséquences de ses choix et suppose aussi de respecter ses liens affectifs et de l’aider à les redéfinir. D’ailleurs, même si la personne aînée refuse d’être accompagnée, cela ne signifie pas un abandon. L’intervenant respecte le choix de la personne aînée tout en demeurant disponible pour elle.

Cependant, si l’analyse détermine que la protection de la personne aînée est nécessaire, il y aura poursuite même si la personne victime n’est pas consentante. Il faut se rappeler que c’est le gouvernement qui poursuit un accusé au nom de la société, parce que le degré de maltraitance porte atteinte à la dignité des aînés en général et que l’acte est intolérable dans notre société. Dans de tels cas, qui sont très rares, la personne aînée sera toujours accompagnée et les priorités centrées sur son bien-être.



Rêves d'aînés : Un projet qui fait rêver



Depuis mai 2017, la Table régionale de concertation assure la gestion complète du projet « Rêves d'aînés ». Ce projet s'est terminé en décembre 2018 et aura permis d'exaucer 31 rêves pour des résidents vivant dans un CHSLD sur le territoire du Centre-du-Québec. Ce projet aura assurément laissé de merveilleux souvenirs aux gens qui ont pu, de près ou de loin, participer à la réalisation d'un rêve. Les rêves qui ont été exaucés ont tous eu un impact très positif sur les résidents qui les ont vécus ainsi que sur les membres de leur famille et même sur les membres du personnel des CHSLD. Le projet Rêves d'aînés est source de joie et de grand bonheur, les aînés qui réalisent un rêve s'accordent le droit de prendre une pause de leur état de santé chancelant et du milieu médical pour se sentir vivant de nouveau. Les rêves sont porteurs d'espoir, peu importe l'âge. Dans le cas des aînés, il s'agit bien souvent d'une réalisation qui amène une certaine résilience face à la vie qu'ils ont vécue. C'est un moment partagé avec des êtres chers qui laisse des souvenirs heureux et impérissables aux proches et aux rêveurs. Parfois l'état de santé du résident s'améliorait suite à la réalisation du rêve. La bonne humeur revenait, le moral était meilleur ainsi que l'état physique.

Pour la majorité, les rêveurs veulent simplement revivre un passage important de leur vie, comme revoir la maison familiale, participer à un repas familial, visiter un lieu ou participer à une activité jadis si significative. La plupart du temps, les rêves ramènent, par leur simplicité, à l'essence de la vie. En voici quelques exemples.



Deux résidentes du CHSLD Frédéric-George-Hériot de Drummondville, ont pu voir leur rêve se réaliser. Bien entourés de deux préposées aux bénéficiaires, ces nonagénaires ont vécu un moment de pur bonheur en assistant à la comédie musicale « La Mélodie du bonheur » présentée par les Productions Alfred. Le rêve de ces deux résidentes n'aurait pu être exaucé sans l'attention et l'écoute de l'infirmière.

Pour une résidente du CHSLD de Christ-Roi, tout a été mis en place enfin que la rêveuse puisse, par une belle journée d'automne, admirer le magnifique paysage coloré et revoir des endroits significatifs pour elle, dont le presbytère, l'église, l'ancienne école Mont-Bénilde où elle dit avoir passé plusieurs soirées de danse, et surtout revoir sa maison. Plusieurs choses ont changé depuis que madame a quitté son village natale de St-Angèle de Laval, mais celle-ci a dit être toujours aussi fière de sa région.



Rêves d'aînés : Un projet qui fait rêver (suite)



Une résidente du CHSLD de Warwick a mentionné avoir besoin de se sentir vivante à nouveau. Pour elle, se sentir vivante, c'est avoir l'opportunité de sortir comme elle le faisait avant et surtout de pouvoir rire à nouveau. Elle a ensuite montré le programme du Carré 150 dans lequel elle avait entouré le spectacle de Jérémy Demay intitulé « Vivant ». Quoi de mieux pour rire et se sentir vivant . Grâce au projet « Rêves d'aînés » celle-ci fut accueillie comme une reine par le personnel en plus d'avoir plusieurs privilèges, dont celui de rencontrer, en privé, Jérémy Demay, avant son spectacle. C'était magique de l'entendre rire et de la voir aussi rayonnante, vibrante d'énergie après cette soirée.

Un résident du CHSLD de Lyster, a pu voir son rêve se réaliser. Entouré de ses filles, de sa conjointe et de ses petits-enfants, Le rêveur, visiblement ému, est retourné dans son village natal. Tout a été mis en place enfin qu'il puisse revoir sa maison, se rappeler de merveilleux souvenirs et toucher l'eau de sa piscine. Par la suite, il a pu savourer un délicieux dîner, entouré des membres de sa famille dans un endroit qu'il chérissait.

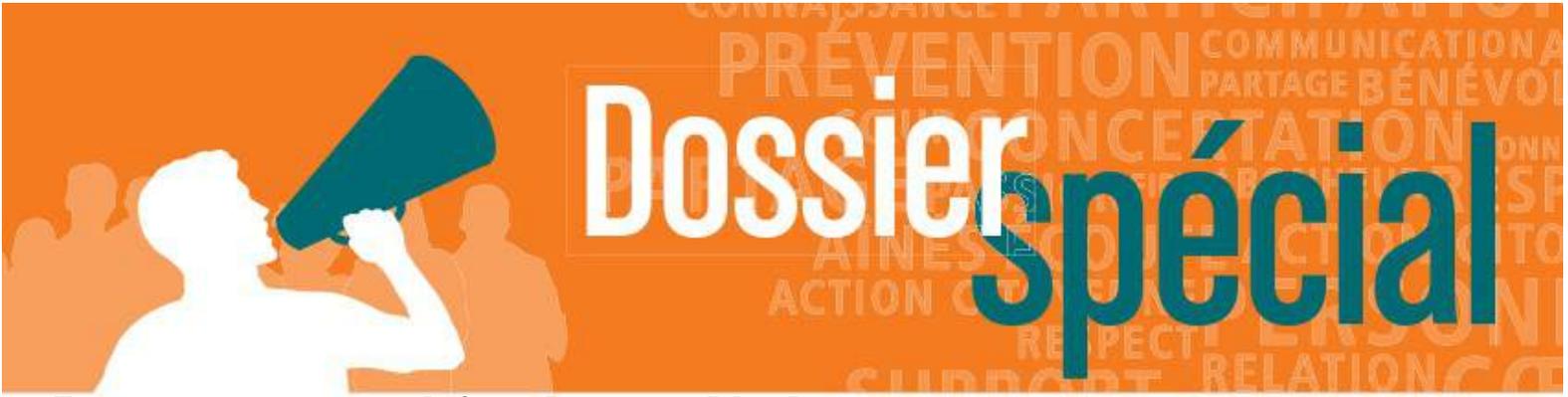


Une résidente du CHSLD du Chêne, a pu voir son rêve s'exaucer entourée de son conjoint, ses enfants et petits-enfants. En célébrant l'union avec son conjoint, elle souhaitait démontrer que l'amour est toujours possible en dépit des moments difficiles et, surtout, malgré la maladie. Grâce au projet "Rêves d'aînés", tout a été orchestré afin de créer un moment magique qui saura livrer à ses enfants et ses petits-enfants toute l'importance de ce message d'amour.

Merci aux personnels et aux techniciens en loisirs des divers CHSLD du Centre-du-Québec ainsi qu'aux familles, car sans leurs yeux et leurs oreilles certains rêves n'auraient pu être exaucés. Merci à toutes les entreprises et partenaires qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de ces rêves.

Rêves d'aînés, on peut le dire, à su illuminer les cœurs et mettre des étincelles dans les yeux de tous les rêveurs.

Méliza Lottinville, agente de projet *Rêves d'aînés*



Dossier spécial

La gouvernance régionale en codéveloppement : Une façon innovante de développer !

*Collaboration spéciale de Mélanie Bergeron, coordonnatrice
Comité régional de développement social du Centre-du-Québec*



En juin 2017, la Table des MRC du Centre-du-Québec adoptait 6 priorités pour favoriser le développement régional :

- Chantier n° 1 : Faire de nos collectivités des communautés entrepreneuriales.
- Chantier n° 2 : Attirer des travailleurs pour assurer la croissance et l'avenir de la région.
- Chantier n° 3 : Prendre le virage technologique et compléter les infrastructures de télécommunications.
- Chantier n° 4 : Valoriser le milieu agricole.
- Chantier n° 5 : Assurer des services de proximité.
- Chantier n° 6 : Développer la notoriété de la région.

La Table des MRC est composée de trois représentants de chaque MRC (préfet, préfet adjoint et maire de la ville la plus peuplée). Ensemble, ils discutent de sujets liés au développement et attribuent les fonds disponibles en région selon les modalités applicables basées sur une concertation des intervenants du territoire. Ils ont décidé de le faire en codéveloppement plutôt que par appel de projets! Ce qui veut dire bâtir les projets ensemble!

Pour l'aider dans la réalisation de ce mandat important, la Table des MRC a créé un comité de développement qui regroupe un élu par MRC, les 5 directeurs généraux des MRC et la direction du Ministère des affaires municipales et de l'habitation MAMH.

Mais qu'est-ce que le codéveloppement ?

Cette coopération prend la forme d'un partenariat poussé entre les acteurs partenaires du milieu et le comité de développement de la Table des MRC lors des différentes étapes d'un projet : la description des besoins et des enjeux, l'identification des cibles et des moyens pour les atteindre, le choix de la stratégie et du modèle de la mise en œuvre des solutions, la réalisation et l'évaluation.

Une méthode de travail ambitieuse et dynamique qui permet de se parler !

Le mode de codéveloppement est une façon de faire dans notre région qui se démarque à travers le Québec. Les MRC du Centre-du-Québec ont innové et ont souhaité que la gouvernance régionale et les décisions concernant le FARR (Le Fonds d'appui au rayonnement des régions), entre autres, puissent se faire en collaboration avec les intervenants et partenaires de la région.

Dossier spécial

La gouvernance régionale en codéveloppement : Une façon innovante de développer ! (suite)

C'est-à-dire que toute une démarche est instaurée par les chantiers de travail afin que les personnes qui souhaitent contribuer au développement des projets puissent participer aux discussions et donner leur avis sur les projets ou en proposer. Tout ça dans le but de réaliser des projets qui répondent vraiment aux besoins et réalités de notre région. Ces réalités qui sont convenues par les gens (élus, intervenants, citoyens, ministères) qui sont à l'affut de ce qui se passe dans leur milieu et qui veulent agir! Les décisions sont prises ici par les gens d'ici!

Un outil financier pour répondre aux priorités de la région!

Un des outils dont la région dispose pour réaliser ses ambitions est le FARR – Le Fonds d'appui au rayonnement des régions. C'est un montant d'environ 2,3 M\$ qui est disponible pour 2018-2019 et les sommes augmenteront d'année en année pour un montant d'environ 2,5 M\$ en 2019-2020; plus ou moins 4 M\$ en 2020-2021 et 5 M\$ en 2021-2022. Les sommes du FARR seront entièrement consacrées à la réalisation de projets de développement qui sont alignés sur les priorités déterminées par la région. Tout projet a un rayonnement régional s'il a des retombées dans le territoire des cinq municipalités régionales de comté (MRC). Les projets locaux réalisés dans les cinq MRC et qui contribuent à l'atteinte d'une même priorité régionale sont aussi admis. Dans ce cas c'est la somme des projets et non chacun des projets pris individuellement qui aura un rayonnement régional.

- En mars 2018, sept projets avaient été acceptés pour la première année du FARR pour un montant total de 1 917 062 \$ que vous pourrez retrouver : https://www.mamh.gouv.qc.ca/fileadmin/publications/developpement_territorial/programmes/FARR/tableau_projets_centre_du_quebec.pdf
- Pour tous les détails concernant le FARR : <https://www.mamh.gouv.qc.ca/developpement-territorial/programmes/fonds-dappui-au-rayonnement-des-regions-farr/gestion-regionale-du-programme/>

La démarche de la gouvernance régionale du Centre-du-Québec est une démarche ouverte et coordonnée qui vise à garantir un maximum de retombées structurantes pour les communautés et la région!





Invitation à participer à l'Assemblée Générale Annuelle



Chers lecteurs et lectrices,

Au nom du conseil d'administration de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec, il nous fait plaisir de vous convier à l'*Assemblée Générale Annuelle 2019* qui aura lieu le vendredi 31 mai dès 9 heures au Musée des religions du monde.

L'Assemblée générale annuelle constitue un moment important autant pour le conseil d'administration que l'équipe de travail puisque c'est l'occasion de présenter et de partager avec ses membres et ses partenaires le fruit du travail accompli durant la dernière année financière.

En après-midi, vous êtes aussi conviés à assister à la conférence de madame Gina Bravo, directrice du *Centre de recherche sur le vieillissement*, sur les enjeux liés aux soins de fin de vie « Devrait-on étendre l'aide médicale à mourir aux personnes inaptes ? »

Nous vous remercions de confirmer votre présence **avant le 17 mai 2019** en communiquant avec nous au 819 222-5355 ou par courriel au tableainesregionale@cgocable.ca.

Au plaisir de vous compter parmi nous !



Vendredi 31 mai 2019 à 9 h
MUSÉE DES RELIGIONS DU MONDE
900, BOULEVARD LOUIS-FRÉCHETTE À NICOLET



À mettre à votre agenda



Date	Activité
Samedi 4 mai 2019	Activités dans le cadre de l'initiative <i>On jases-tu ?</i>
Vendredi 31 mai 2019	AGA de la Table régionale des personnes aînées CQ
Samedi 15 juin 2019	Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes aînées

Travailleur de milieu pour aînés (ITMAV)

MRC d'Arthabaska : Isabelle Nolet au 819 960-6288 | Lyne Bellerose au 819 665-1078

MRC de Bécancour : Joyce Hélie au 819 690-1735

MRC de Drummond : Marie-Hélène Blais au 819 472-6101

MRC de L'Érable : Paula Vachon au 819 362-3473

MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Nicolet : Pamélie Proulx au 819 293-3881

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

Sudoku : voir verso pour solution

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

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**



Merci à nos commanditaires

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

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

Sudoku | Solution

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

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

Soutenez le Propageur

Vous souhaitez contribuer financièrement à la diffusion du Propageur, veuillez nous contacter... tout montant est grandement apprécié !



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)

L'équipe de travail

- Jaimmie Lajoie**, directrice
Courriel : tableainesregionale@cgocable.ca
- Lyne Deshaies**, agente de projet | Ensemble contre l'intimidation
Courriel : developpementaines@cgocable.ca
- Méliza Lottinville**, agente de projet | Rêves d'âînés
Courriel : chantieraines@cgocable.ca

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