

LE CONSEIL DES AÎNÉS A TENU SON ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches tenait son assemblée générale annuelle le mercredi 20 novembre dernier. Les points habituels ont été traités en présence du préfet de la MRC - M. Paul Vachon, de quelques élus municipaux, de M. Stéphane Marcoux - coordonnateur du Soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA) du CISSS-CA Secteur Thetford, de représentants des organismes membres (organismes communautaires ou autres). Huit administrateurs ont été élus par l'assemblée, le neuvième sera désigné par la MRC.

Dans le rapport des activités, on a évoqué des éléments d'information (bulletins et travailleuses de milieu), des activités reconnaissance (remise de médailles par le Lieutenant-gouverneur du Québec et autres) ainsi que le partenariat MRC, CISSS-CA Secteur Thetford, et organismes communautaires.

De plus en plus, le bulletin « Généralions + » est sollicité pour diffuser des informations soit directement pour la population aînée ou pour la population en général. Les travailleuses de milieu auprès des aînés (TMAV) constituent un élément majeur de l'action du Conseil des aînés.



À l'avant : Peter Whitcomb, Mario Dufresne – secrétaire, Nicole Champagne – vice-présidente, Normand Brouard – trésorier. 2^e rangée : Richard Fortier, Normand Vachon, Yvan Corriveau et Maurice Grégoire – président. Photo – Geneviève Cyr - TMAV.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES – MERCI AUX ANCIENS...

Le conseil d'administration du Conseil des aînés de la MRC des Appalaches souhaite la bienvenue aux organismes qui ont accepté de se joindre à la corporation. Il adresse également des remerciements aux organismes qui ont pris la peine de renouveler leur adhésion. Il est encore possible de joindre les rangs en communiquant avec le président, Maurice Grégoire soit par courriel bretongregoire@cqcable.ca ou au téléphone au 418 338-1078.

UNE CONFÉRENCE TRÈS APPRÉCIÉE

À la suite de la tenue de l'assemblée générale, Dre Michèle Morin a été invitée à prononcer une conférence intitulée : « Les changements physiques normaux du vieillissement ». Dre Michèle Morin est médecin spécialiste conseil à la direction régionale de la santé publique de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches. Le sujet a été couvert avec doigté et humour. Des conseils ont été prodigués en cours d'exposé. Les personnes présentes ont grandement apprécié les propos de Dre Morin.



Dre Michèle Morin

LA SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES A ÉTÉ UNE RÉUSSITE

La 25^e campagne de sensibilisation aux maladies mentales présentée par La Croisée a été une réussite. Le déjeuner du 11 octobre à la Pizzéria du Boulevard a rejoint cent quatre-vingt (180) personnes. Le Havre, L'Intervalle et La Croisée ont pu se faire connaître et échanger sur leur mission respective.



De plus, La Croisée avait choisi de se déplacer vers Disraeli afin de sensibiliser la population et de faire connaître ses services de proximité. Encore là, on peut aussi parler de réussite avec le déjeuner bénéfice du 9 octobre à l'Intermède du Lac. Ce sont quatre-vingt-quatre (84) déjeuners qui ont été servis.

La Croisée tient à remercier la population de la MRC des Appalaches d'avoir participé à ces activités. Avec de l'aide et du soutien autant pour les membres de l'entourage que pour leur proche aux prises avec une maladie mentale, il est possible de préserver son équilibre et d'avoir une vie bien remplie à laquelle toute personne a droit. La maladie mentale est une maladie comme une autre! Poursuivons nos démarches afin de faire diminuer ou plus encore d'éliminer les tabous et les préjugés en lien avec les problématiques de santé mentale.

Source : Lucie Rochefort, directrice 418 335-1184

LA PRÉVENTION DES CHUTES – ÉLÉMENT D'ACTUALITÉ

Avec la fin de l'automne arrive la neige, la glace, le verglas ce qui modifie les conditions de déplacement notamment à pied. Le danger de chutes apparaît. Les conséquences des chutes sont variées. C'est encore le cas cette année. J'en ai fait l'expérience. Une chute sur la glace en bordure d'un trottoir m'a causé une entorse de la cheville. La prudence est de mise. La prévention des chutes devrait avoir une grande place dans nos comportements. VOIR ANNEXE 1 – Un dépliant sur le sujet.

Chutes chez les aînés de Chaudière-Appalaches, estimations pour 2018



Source : Maurice Grégoire et « Portrait des aînés, Besoins et enjeux identifiés 2016-2021 » TCA-CA, 2019.

LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES : LE 5 DÉCEMBRE 2019

Comme à chaque année, le 5 décembre est consacré [Journée internationale des bénévoles](#) (JIB). En 1985, l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations Unies (ONU) a institué cette journée dans le but de souligner toute l'importance de la contribution des bénévoles au développement économique et social des communautés. La résolution adoptée à cet effet par l'ONU prie les gouvernements et les organisations de prendre les mesures nécessaires pour mieux faire connaître l'importante contribution qu'apporte le bénévolat, également pour inciter les individus de tous métiers ou professions à devenir bénévoles et enfin de promouvoir des activités qui feront mieux connaître la contribution que les bénévoles apportent par leurs actions.

Pourquoi ne pas profiter de cette journée pour penser à désigner des candidatures à la médaille d'argent du lieutenant-gouverneur du Québec, au Prix hommage aînés (PHA) 2020 (informations dans un prochain bulletin), à la Médaille du Souverain du gouverneur général du Canada, n'est-ce pas?

Source: Organisation des Nations-Unies

APPEL DE CANDIDATURES : MÉDAILLES DU LT-GOUVERNEUR DU QUÉBEC



L'hon. J. Michel Doyon,
lieutenant-gouverneur du
Québec

L'honorable J. Michel Doyon vient de lancer un appel de candidatures pour le Programme des distinctions honorifiques 2020. La Médaille du lieutenant-gouverneur a pour objet de reconnaître l'engagement bénévole, la détermination et le dépassement de soi par des Québécois et des Québécoises qui exercent ou qui ont exercé une influence positive au sein de leur communauté ou de la nation québécoise. La médaille d'argent s'adresse aux personnes âgées (65 ans et plus).



Les municipalités, les organismes et les individus ont jusqu'au 1^{er} février 2020 pour soumettre une candidature. Pour plus d'informations, contactez Maurice Boulet au 418 335-2533.

LA PÉRIODE DE VACCINATION TIRE À SA FIN – DERNIER APPEL

HORAIRE DES CLINIQUES DE VACCINATION VIEILLIR EN SANTÉ

Municipalité	Endroit	Horaire
Sainte-Clotilde-de-Beauce	Salle multifonctionnelle	29 novembre 2019 de 13 h 30 à 15 h 30
Saint-Jacques-de-Leeds	Salle L'Amicale	29 novembre 2019 de 8 h 45 à 11 h 30

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Mer. 4 déc. 2019 19 h THETFORD MINES	CAFÉ-DISCUSSION MENSUEL Sujet : « <i>Anxieux : on évite ou on y va?</i> » - Animation Roger Jacques. LOCAL DE L'ORGANISME, 264, rue Notre-Dame Est	PARTAGE AU MASCULIN 418 335-6677
5 déc. 2019	JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES	
Dim. 8 déc. 2019 13 h 30 THETFORD MINES	CONCERT DE NOËL et collation après le concert Admission : 10 \$ (adultes) et 5 \$ (enfants) CENTRE PAROISSIAL ST-ALPHONSE – 44, rue St-Alphonse Sud	LES CHORALES SEMEURS DE JOIE & DO MI SOL 418 338-3215 418 428-3321
Dim. 8 déc. 2019 14 h 30 THETFORD MINES	CONCERT DE NOËL Admission : 20 \$ (adultes) et 5 \$ (enfants) LE VITRAIL – ESPACE CULTUREL au 1254, Boul. Sainte Marthe	CHŒUR DE THETFORD

Pour nous communiquer des **INFORMATIONS**, veuillez transmettre un message à Maurice Grégoire au 418 338-1078 ou par courriel : bretongregoire@cgocable.ca .

DÉPLIANT SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES

Environnement sécuritaire

- Éclairiez adéquatement les pièces de la maison ainsi que les entrées et les escaliers.
- Maintenez dégagés les espaces où vous circulez régulièrement.
- Utilisez un équipement approprié (rampes d'escalier, barres d'appui, siège de toilette surélevé, etc.) pour vous aider dans les déplacements et les transferts.
- En hiver, retirez l'accumulation de neige ou de glace dans les entrées et les escaliers.
- Utilisez des tapis antidérapants et fixez-les bien au sol.
- Placez à proximité les aides à la marche (marchette, canne, fauteuil roulant, etc.) que vous devez utiliser lors de vos déplacements.



Ressources et activités

Programme PIED
Offert dans plusieurs CLSC, le programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) s'adresse aux personnes âgées autonomes et a pour objectif la prévention des chutes. D'une durée de 12 semaines, les différentes causes possibles de chutes telles que les problèmes de santé, la médication, la nutrition ou l'environnement physique sont abordées sous forme d'ateliers.

Réseau VIACTIVE
Le réseau VIACTIVE propose des routines d'exercices physiques conçues par des professionnels, pour aider les aînés à bouger plus régulièrement. VIACTIVE, c'est gratuit, accessible et animé par des bénévoles formés et supervisés.

Pour plus d'information

Pour en savoir davantage sur la prévention des chutes, consultez le site Web du CISSS de Chaudière-Appalaches au www.cisss-ca.gouv.qc.ca.

Ensemble, agissons pour prévenir les chutes





Québec

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches



Québec

WWW.
cisss-ca.
gouv.qc.ca

Évaluez votre condition

Avez-vous chuté au cours de la dernière année?

oui non

Si oui, combien de fois? _____

Si vous avez répondu oui :

- Poursuivez la lecture de ce dépliant et cochez les actions à réaliser.
- Parlez-en à un professionnel de la santé.



Conseils pratiques

- Portez des lunettes bien ajustées à votre vue, ainsi que vos appareils auditifs lorsque vous vous déplacez.
- Portez des chaussures fermées et ajustées. Privilégiez les talons bas et larges.
- Évitez de porter des vêtements touchant au sol.
- Passez de la position couchée à assise. Prenez une pause de quelques secondes et levez-vous.
- Utilisez un fauteuil sécuritaire avec appuis-bras.
- Utilisez les équipements sécuritaires pour atteindre les objets en hauteur et déplacer des charges lourdes.
- Utilisez l'aide à la marche qui vous a été recommandée (cane, marchette, etc.).
- Évitez de circuler sur des surfaces glacées et des planchers mouillés.
- Consultez votre pharmacien si votre médication affecte votre équilibre.
- Demandez de l'aide si vous avez besoin d'assistance.

De saines habitudes de vie

- Soyez actif! Saisissez toutes les occasions de bouger les parties de votre corps. L'important c'est d'être en mouvement et de le faire dans le plaisir.
- Alimenter-vous bien aux repas et choisissez des aliments sains et variés.
- Buvez de l'eau régulièrement durant la journée.
- Évitez toute surconsommation d'alcool.
- Respectez vos limites et évitez les excès de fatigue.



Source : CISSS Chaudière-Appalaches
ANNEXE - Bulletin « Générations + » Vol. 6, # 31 – 27 novembre 2019