

UN BRUNCH EN JANVIER POUR L'EMBELLISSEMENT DES CIMETIÈRES

Novembre, c'est habituellement temps de rappeler à notre mémoire nos chers défunts. Cette année, l'arrivée hâtive de la neige a pu nous empêcher de visiter l'un ou l'autre des cimetières.

Saviez-vous qu'il y a un organisme qui met ses énergies à l'embellissement de certains cimetières de Thetford Mines, il s'agit du Comité d'embellissement des cimetières Saint-Alphonse et Saint-Maurice, le CECSAM.

Fondé en 2005, le CECSAM comme son nom l'indique, s'est fixé pour objectif de créer et maintenir un environnement agréable dans les cimetières de Saint-Alphonse et Saint-Maurice. La photo ci-contre nous présente une des améliorations du Cimetière St-Alphonse alors que la suivante présente des améliorations au Cimetière St-Maurice et la troisième présente des arrangements floraux au Cimetière St-Alphonse.



Les améliorations exécutées au cours de la dernière année sont la plantation d'arbres et l'aménagement d'arrangements floraux tant au cimetière de Saint-Alphonse que celui de Saint-Maurice.



Photos : gracieuseté de madame Carmen Jalbert-Jacques et de monsieur François Gamache.

La publication des Bulletins « Générations + » bénéficie d'un soutien financier de Desjardins

UN BRUNCH EN JANVIER POUR L'EMBELLISSEMENT DES CIMETIÈRES (suite)



Le conseil d'administration du **Comité d'embellissement des cimetières Saint-Alphonse et Saint-Maurice (CECSAM)** est formé de François Gamache, président; Jean-Guy Fortin, trésorier; Carmen Jalbert-Jacques, secrétaire; Marie-Claude Caouette, administratrice; Francine Roy Landry, administratrice et Francine Morency, représentante de la Fabrique Saint-Alexandre.



Rappelons que le brunch a lieu au Centre Émilienne-Gourdes, 95, 9^e rue Nord à Thetford Mines, le 12 janvier 2020 de 9 h à 12 h 30. Les billets sont en vente auprès des membres du comité, au Presbytère Saint-Alphonse et à la porte. Le coût est de 10 \$ pour les 9 ans et plus, 5 \$ pour les 6 à 8 ans et gratuit pour les 5 ans et moins. Ce brunch est une belle façon, en cette période des fêtes, de se retrouver en famille devant une bonne table et pour une bonne cause. De plus, c'est un beau cadeau à insérer dans le bas de Noël! Le brunch est une des principales sources de financement pour le CECSAM avec les dons lors de décès.

Source : Madame Carmen Jalbert-Jacques et monsieur François Gamache.

APPEL DE PROJETS – ACTIONS FAVORISANT LES SAINES HABITUDES DE VIE

La ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, a lancé récemment l'appel de projets 2019-2020 pour le Programme de soutien aux actions favorisant les saines habitudes de vie. Les organismes désirant soumettre un projet peuvent le faire d'ici le 22 janvier 2020.

Ce programme, qui en est à sa 2^e édition, soutient de nouvelles activités visant l'acquisition d'une saine alimentation ou d'un mode de vie physiquement actif qui sont offertes par des organismes dans les municipalités ou les MRC engagées dans une démarche Municipalité amie des aînés (MADA). L'aide financière maximale octroyée est de 35 000 \$ et les organismes disposent de 12 mois pour réaliser les activités planifiées. Pour être admissibles, les activités doivent être planifiées en collaboration avec les directions régionales de santé publique du réseau de la santé et des services sociaux.

« J'invite les organismes qui travaillent de concert avec le milieu municipal et le réseau de la santé et des services sociaux à innover et à nous présenter de nouvelles activités. Leur travail sur le terrain est primordial afin d'encourager les personnes âgées à adopter un mode de vie actif et une saine alimentation » a mentionné M^{me} Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants.

- Rappelons que ce programme découle du plan d'action 2017-2021 issu de la Politique gouvernementale de prévention en santé, en vue de renforcer l'implication du réseau de la santé et des services sociaux dans les démarches MADA.

Pour consulter les guides d'information et le formulaire: www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-financiere/soutien-financier-saines-habitudes-de-vie-aines/ .

Source : MSSS

LA GRIPPE - QUAND CONSULTER ? UN OUTIL D'AIDE À LA DÉCISION

La question se pose pour une majorité de personnes. Un outil simple et coloré, élaboré par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), est mis à votre disposition pour vous informer des signes et symptômes à reconnaître lors de grippe et savoir quand consulter. Vous trouverez à l'**ANNEXE 1** l'outil en question.

Source : Direction de santé publique, Service de maladies infectieuses

LA CDC DES APPALACHES TIENDRA UNE AG EXTRA LE 15 JANVIER 2020

Les organismes membres de la Corporation de développement communautaire des Appalaches sont convoqués à une assemblée générale extraordinaire.

Cette assemblée se tiendra le mercredi 15 janvier 2020 au Centre communautaire Marie-Agnès Desrosiers – 37, Notre-Dame ouest dès 9 h 00 à la salle 206.

Pour avoir droit de vote lors de l'assemblée générale extraordinaire, il est important que la CDC ait reçu la cotisation annuelle pour l'année 2019-2020. Une confirmation de présence est requise au plus tard le 10 janvier. **VOIR ANNEXE 2.**



LES ARTICLES OU ÉLÉMENTS PUBLIÉS ICI PEUVENT ÊTRE REPRODUITS

Effectivement les articles ou les éléments publiés dans le bulletin Générations + du Conseil des aînés de la MRC des Appalaches (CDA) peuvent être reproduits à la **condition d'en indiquer la provenance**.



Générations +
Le Bulletin des 50 + en Appalaches

De plus, le CDA peut faciliter la tâche des utilisateurs en faisant parvenir le bulletin en Word sur demande.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Janvier 2020	MOIS DE LA SENSIBILISATION À LA MALADIE D'ALZHEIMER	
Dim. 12 jan. 2020 9 h – 12 h 30 THETFORD MINES	BRUNCH-FAMILIAL (BÉNÉFICE) Billets en vente Collaboration des Chevaliers de Colomb (c. 2088). Tirages et prix. Coût : 10 \$ (adulte), 5 \$ (enfants de 6 à 8 ans), gratuit (5 ans et -). CENTRE ÉMILIE-NNE-GOURDES - 95, 9 ^e rue Nord	COMITÉ D'EMBELLISSEMENT DES CIMETIÈRES DE ST- ALPHONSE ET ST-MAURICE 418 335-9141
Mer. 15 jan. 2020 9 h THETFORD MINES	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE DES MEMBRES Il faut confirmer sa présence avant le 10 janvier 2020 CENTRE MARIE-AGNÈS-DESROSIERS – 37, rue Notre-Dame Ouest	CDC-A 418 334-0465
Sam. 1 ^{er} fév. 2020	DATE LIMITE POUR PRÉSENTER DES CANDIDATURES POUR LES MÉDAILLES DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR	

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

LA GRIPPE – QUAND CONSULTER ?

GRIPPE Aide à la décision Pour protéger votre santé et la santé des autres La grippe est une infection des voies respiratoires qui se transmet très facilement. Elle est causée par le virus de l'influenza. Au Québec, ce virus circule surtout pendant la période allant de la fin de l'automne au début du printemps. Les symptômes de la grippe, qui débutent soudainement, et leur gravité peuvent varier en fonction de l'âge et de l'état de santé. Les principaux symptômes sont les suivants : • fièvre soudaine, entre 39 °C et 40 °C (102 °F et 104 °F) ; • toux soudaine ; • mal de gorge ; • douleurs musculaires ou articulaires ; • fatigue extrême ; • maux de tête. Des symptômes comme des nausées, des vomissements, de la diarrhée et des douleurs au ventre peuvent aussi être présents. Ces symptômes sont plus fréquents chez les enfants. La grippe est souvent confondue avec d'autres infections respiratoires comme le rhume. Certaines mesures de protection et d'hygiène peuvent aussi aider à prévenir la transmission de la grippe : • lavez-vous souvent les mains ; • nettoyez votre environnement immédiat, par exemple la surface des meubles, les compteurs, les poignées de portes et les interrupteurs ; • toussiez et éternuez dans le pli de votre coude. Québec.ca Votre gouvernement Québec	
SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA GRIPPE, consultez ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches.	
SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT Je n'ai pas de fièvre (moins de 39 °C ou 102 °F), mais j'ai les symptômes suivants : • nez bouché ; • nez qui coule ; • toux.	DÉCISION J'ai probablement un rhume. Je prends du repos.
SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT J'ai de la fièvre (plus de 39 °C ou 102 °F). Celle-ci a débuté soudainement et j'ai les symptômes suivants : • toux soudaine ; • mal de gorge ; • douleurs musculaires ou articulaires ; • fatigue extrême ; • maux de tête.	DÉCISION J'ai probablement la grippe. Je me soigne à la maison. Je consulte Québec.ca. Au besoin, j'appelle Info-Santé 811.
SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT À RISQUE DE COMPLICATIONS J'ai des symptômes de la grippe et je fais partie des groupes présentant un risque d'avoir des complications (bébés de moins de 6 mois, personnes âgées de 75 ans et plus, femmes enceintes durant les 2^e et 3^e trimestres de leur grossesse, personnes atteintes d'une maladie chronique).	DÉCISION J'appelle Info-Santé 811 ; une infirmière fera une évaluation de mon état et m'indiquera les recommandations à suivre selon ma condition de santé.
SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT J'ai des symptômes de la grippe et je suis dans l'une des situations suivantes : • douleur qui augmente ou persiste quand je respire ; • fièvre qui augmente ou persiste depuis plus de 5 jours ; • symptômes qui s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 7 jours.	DÉCISION Je consulte un médecin le jour même.
SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT Je suis dans l'une des situations suivantes : • difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente ; • lèvres bleues ; • douleur intense à la poitrine ; • douleur intense à la tête qui persiste ou qui augmente ; • somnolence, difficulté à rester éveillé, faiblesse ; • confusion, désorientation ; • convulsions (le corps se raidit et les muscles se contractent de façon saccadée et involontaire) ; • absence d'urine depuis 12 heures, soif intense ; • fièvre chez un enfant qui semble très malade, qui manque d'énergie et qui refuse de jouer ; • fièvre chez un bébé de moins de 3 mois.	DÉCISION Je me rends sans attendre à l'urgence. Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 9-1-1.
L'information contenue dans ce document ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé 811 ou consultez un professionnel de la santé.	



Assemblée générale extraordinaire
Corporation de développement communautaire des Appalaches
Mercredi 15 janvier 2020, 9 h 00
Centre communautaire Marie-Agnès Desrosiers
Salle 206

Ordre du jour

Ouverture de l'assemblée et vérification du quorum

- 1. Nomination d'un(e) président (e) et secrétaire d'assemblée**
- 2. Motif de la convocation**
- 3. Responsabilités des membres de la Corporation**
- 4. Précision sur le fonctionnement du CA**
- 5. Postes vacants**
- 6. Nomination d'un(e) président(e) et secrétaire d'élections**
- 7. Mise en candidatures et élections**
- 8. Clôture de l'assemblée.**

Pierre Sévigny, secrétaire

EXTRAIT DES RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

COMPOSITION

Le conseil d'administration est composé de sept (7) membres, dont deux (2) sièges sont réservés aux membres « occupants » du Centre communautaire Marie-Agnès Desrosiers et deux (2) sièges sont réservés aux membres provenant de l'extérieur du Centre communautaire Marie-Agnès Desrosiers. Les autres sièges seront comblés parmi les membres de la CDC des Appalaches, toute catégorie confondue.

Un comité de gestion sera aussi mis en place et sera composé de quatre (4) membres dont deux (2) membres « occupants » et deux (2) membres dont le siège social est situé à l'extérieur du Centre communautaire, élus par l'assemblée générale annuelle à la majorité simple des voix des membres présents. Le vote est précédé par une mise en nomination des membres « occupants ».