

### JANVIER - MOIS DE SENSIBILISATION À LA MALADIE D'ALZHEIMER

À l'occasion du Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer (FQSA) et ses 20 Sociétés Alzheimer régionales ont donné récemment le coup d'envoi à la troisième édition de la campagne de sensibilisation « **Je vis avec l'Alzheimer. Laissez-moi vous aider à comprendre** ». Le temps étant à la compréhension, cette campagne met l'accent sur les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de troubles cognitifs afin de démystifier leur quotidien et d'atténuer la stigmatisation entourant la maladie. Il faut changer la perception sur la maladie qui, quoi qu'évolutive, ne marque pas la fin d'une vie. Voici l'objectif de cette campagne d'envergure qui permettra d'aider les personnes à mieux comprendre les maladies cognitives et la réalité des personnes atteintes.

La discrimination et les jugements sont des obstacles importants auxquels doivent faire face les personnes atteintes de troubles cognitifs et leurs familles. « L'expérience de la maladie d'Alzheimer est unique pour chacun et n'est qu'un chapitre dans la vie d'une personne. Il faut arrêter de croire que la vie s'arrête après le diagnostic. Grâce à une aide adéquate et du soutien, les personnes atteintes peuvent continuer de jouir d'une belle qualité de vie, et ce, pendant plusieurs années, affirme Sonia Nadeau, directrice générale de la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches. Trop souvent, les attitudes et stéréotypes négatifs entourant les maladies cognitives dissuadent certaines personnes de chercher du soutien ou de l'aide à la stimulation. »

Une étude alarmante menée auprès de 1 500 Canadiens indique que près de 50 % des répondants éprouveraient un sentiment de honte ou seraient embarrassés s'ils étaient atteints de la maladie d'Alzheimer. La FQSA invite la population à se rendre sur le site Web consacré à la campagne [www.jevisaveclalzheimer.ca](http://www.jevisaveclalzheimer.ca) pour lire des histoires inspirantes, s'informer et trouver des conseils pour mettre un terme à la stigmatisation.

En permettant aux personnes touchées par une maladie cognitive de raconter leur histoire, la Société Alzheimer souhaite modifier le regard que l'on porte sur ces maladies et sur les personnes atteintes, et ainsi contribuer à atténuer les jugements afin qu'elles puissent vivre pleinement leur vie. « Ma conjointe Patricia a reçu un diagnostic de la maladie d'Alzheimer il y a plus quelques années. J'ai dû lâcher prise pour me permettre de mieux vivre le quotidien à ses côtés. Je m'appelle Normand et je suis ambassadeur de Chaudière-Appalaches pour la campagne **Je vis avec l'Alzheimer. Laissez-moi vous aider à comprendre.** »



Actuellement, au Québec, c'est plus de 141 000 personnes qui vivent avec une maladie cognitive, sans compter les milliers de membres des familles qui prodiguent directement de l'aide et des soins aux personnes atteintes. On estime que ce nombre atteindra 260 000 en 2031.

C'est donc une campagne extrêmement importante qui permet de faire une pause et de réfléchir à nos attitudes et perceptions, et ainsi favoriser une société plus inclusive et bienveillante à l'égard des personnes atteintes d'une maladie cognitive et de leurs familles », conclut Sonia Nadeau.

Adaptation du texte de Sonia Nadeau d.g. Société Alzheimer Chaudière-Appalaches Courriel : [snadeau@alzheimerchap.qc.ca](mailto:snadeau@alzheimerchap.qc.ca) 1 888 387-1230.

## UNE CONFÉRENCE DE PRESSE POUR LES ATELIERS SUR L'HÉBERGEMENT

Le 8 janvier dernier FADOQ – Secteur Appalaches tenait une conférence de presse pour lancer l'invitation aux ateliers sur l'hébergement des aînés. C'est sous le titre « **Continuer à demeurer chez soi ou aller vivre ailleurs?** » que ces ateliers seront offerts en collaboration avec l'Association coopérative d'économie familiale Appalaches-Beauce-Etchemins (ACEF – ABE) et le Centre intégré de la Santé et des Services sociaux de Chaudière-Appalaches (CISSS-CA).

L'objectif est d'offrir aux personnes aînées et à leurs proches des informations utiles en vue de faire un choix éclairé quant à l'opportunité de continuer à demeurer chez soi ou d'aller vivre ailleurs. Ces ateliers se tiendront à tous les mardis, du 4 février au 7 avril prochain, à l'exception du 11 février et du 3 mars. Ceux-ci se donneront de 13 h 30 à 15 h 45, à la Salle Le Marquis de Black Lake.

Pour en savoir davantage, il faut se présenter dans le mail central du Carrefour Frontenac les jeudis 23 janvier ou 6 février entre 13 h et 17 h 30. Il sera alors possible de s'inscrire. L'atelier du 4 février est gratuit et ne nécessite pas d'inscription. **VOIR L'ANNEXE 1.**



On reconnaît Charlie-Maud Gingras du CISSS-CA Secteur Thetford, Hélène Faucher de FADOQ-Secteur Appalaches et Maurice Boulet de FADOQ-Secteur Appalaches et Chantal Bernard de l'ACEF-ABE.

## LA CROIX-ROUGE A BESOIN DE BÉNÉVOLES

M. Jacques Bélanger, un bénévole émérite de la CROIX-ROUGE régionale nous a fait part d'un besoin de bénévoles pour les Équipe d'intervention d'urgence (EIU) dont les actions sont :

- Mener des activités de préparation aux urgences;
- Effectuer l'analyse des besoins des personnes affectées par une situation d'urgence;
- Fournir les services tels qu'un abri, de la nourriture, des vêtements ou l'inscription des sinistrés;
- Apporter un soutien émotionnel et du réconfort au sein d'un abri d'urgence, d'un centre d'accueil communautaire, d'un centre de rétablissement communautaire ou par des activités de soutien de la communauté affectée.

Un certain nombre de bénévoles est requis pour les événements majeurs, notamment la Beauce principalement au printemps. Évidemment avant de devenir bénévole accrédité, des informations sont prises (enquête de dossier criminel) puis une entrevue est réalisée. Une formation est donnée avant qu'un bénévole soit envoyé sur le terrain. On peut s'inscrire à [www.partenairescroixrouge.ca](http://www.partenairescroixrouge.ca) ou par téléphone au 1 844 540-5410.



## LE 6 FÉVRIER : VISITEZ LE SALON DES ORGANISMES

Dans le cadre de la *Semaine de prévention du suicide*, le 7<sup>e</sup> Salon des organismes et des programmes se tiendra au Carrefour Frontenac, le jeudi 6 février prochain, de 13 h à 18 h.

Plus d'une quarantaine de kiosques seront sur place et permettront à la population de rencontrer les responsables de différents organismes de la région. Des prix à gagner. À ce Salon, les aînés recevront une attention particulière et les services aux aînés seront regroupés. Il est donc important de participer et de venir rencontrer les organismes.



## ATELIERS SUR LA SANTÉ MENTALE DE LA CROISÉE

La Croisée, organisme communautaire qui vient en aide aux membres de l'entourage de la personne atteinte de maladie mentale, offrira des ateliers qui porteront sur la maladie bipolaire le 16 janvier 2020 à la salle municipale de la municipalité de Kinnear's Mills ainsi que le 21 janvier 2020 au Centre d'affaires St-Noël, à la salle de conférence Thetford.

Plusieurs thèmes seront abordés:

- Les types de bipolarité;
- Les symptômes;
- Les causes;
- Les traitements;
- Comment aider une personne atteinte?
- Et bien d'autres.



Les ateliers débutent à 13 h, sont entrecoupés d'une pause, se terminent à 15 h 30 et une collation est servie. Ces ateliers gratuits sont ouverts à toute la population et il n'y a pas d'inscription requise. Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec La Croisée au 418 335-1184.

## LE BÉNÉVOLAT – DE LA RÉFLEXION À L'ACTION : 19 FÉVRIER 2020

Les organismes et les bénévoles des organismes dédiés aux services des aînés sont conviés à une rencontre d'échange « *Bénévolat 2020 : de la réflexion à l'action* » qui se tiendra le mercredi 19 février 2020 au Club le Marquis (secteur Black Lake) de 8 h 30 à 16 h 15.

**PREMIER TEMPS : Les changements dans le bénévolat**

Conférence de M. Thierry Durand, directeur général - Centre d'action bénévole Bellechasse-Lévis-Lotbinière sous le titre « *Évolution de la participation sociale : histoire et perspectives* »

**DEUXIÈME TEMPS : les défis à relever – Partage d'idées sur « les défis »**

**TROISIÈME TEMPS - Ateliers : « Les pratiques les plus susceptibles de porter fruit dans le futur »**



Pour plus d'informations vous pouvez contacter Maurice Grégoire au 418 338-1078 ou à [bretongregoire@cgocable.ca](mailto:bretongregoire@cgocable.ca) .

## COMMUNIQUER UN CHANGEMENT D'ADRESSE

Il est impératif que vous nous communiquiez votre changement d'adresse électronique afin de continuer à recevoir notre bulletin. Cela évite des retours. De plus, si vous décidez de ne plus recevoir notre bulletin, simplement nous en aviser. Merci de votre collaboration.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

<i>MOMENT ET LIEU</i>	<i>INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT</i>	<i>ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE</i>
Janvier 2020	<b>MOIS DE SENSIBILISATION À L'ALZHEIMER</b>	
Lun. 20 jan. 2020 19 h  THETFORD MINES	RÉUNION MENSUELLE Me Marie-Klaude Paquet, notaire Testament, procurations et inaptitude des personnes  CLUB DE L'ÂGE D'OR ST-ALPHONSE – 44, Saint-Alphonse Sud	DIABÈTE RÉGION DE THETFORD Monique Boulé Nadeau 418 423-5377
Mar. 21 jan. 2020 13 h – 15 h THETFORD MINES	ATELIERS SUR LA MALADIE BIPOLAIRE Se présenter sur place. Pause et collation. CENTRE D'AFFAIRES ST-NOEL – salle Thetford	LA CROISÉE 418 335-1184
Mar. 21 jan. 2020 13 h 15 THETFORD MINES	CAFÉ-CONFÉRENCE « Conduite automobile et déficits cognitifs » Par Marc Bordeleau (Société Alzheimer) Sans frais ni inscription. LOCAL DE L'ORGANISME - 95, Notre-Dame Est	CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453
<b>Mar. 21 jan. 2020</b>	<b>JOURNÉE DU DRAPEAU DU QUÉBEC</b>	
Jeu. 23 jan. 2020 13 h – 15 h EAST BROUGHTON	ATELIERS SUR LES TROUBLES ALIMENTAIRES Se présenter sur place. Pause et collation. CHSLD MARC-ANDRÉ JACQUES - SALLE LUCIEN-GRENIER	LA CROISÉE 418 335-1184
Jeu. 23 jan. 2020 13 h – 17 h 30 THETFORD MINES	INFORMATION SUR LES ATELIERS ET INSCRIPTION « Continuer à demeurer chez soi ou aller vivre ailleurs? » Les mardis 13 h 30 : 4, 18, 25 février, 10,17, 24, 31 mars et 7 avril. MAIL DU CARREFOUR FRONTENAC	FADOQ SECTEUR APPALACHES Hélène Faucher 418 422-5707
Mar. 28 jan. 2020 13 h 15 THETFORD MINES	CAFÉ-CONFÉRENCE « Quelles sont mes valeurs fondamentales en 2020 ? » Par Louise Carey. Sans frais et sans inscription. LOCAL DE L'ORGANISME - 95, Notre-Dame Est	CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453
Sam. 1 <sup>er</sup> fév. 2020	<b>DATE LIMITE POUR PRÉSENTER DES CANDIDATURES POUR LES MÉDAILLES DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR</b>	
Mar. 4 fév. 2020 13 h 30 – 15 h 45 THETFORD MINES	ATELIER « Continuer à demeurer chez soi ou aller vivre ailleurs? » 1. Présentation du programme 2. Demeurer chez soi CLUB LE MARQUIS (Black Lake) - 951, rue Christophe-Colomb	FADOQ SECTEUR APPALACHES Maurice Boulet 418 335-2533
Mar. 4 fév. 2020 13 h 15 THETFORD MINES	CAFÉ-CONFÉRENCE « Saviez-vous qu'une bonne posture peut prévenir et améliorer divers maux de dos ». Par Maud Vaillancourt, chiropraticienne. Sans frais ni inscription. LOCAL DE L'ORGANISME - 95, Notre-Dame Est	CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453
Jeu. 6 fév. 2020 13 h – 18 h THETFORD MINES	<b>SALON DES ORGANISMES</b>	
2 au 8 fév. 2020	<b>SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE</b>	

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



Secteur Appalaches



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

Québec 

# CONTINUER À DEMEURER CHEZ SOI OU ALLER VIVRE AILLEURS ?



Programme de huit  
ateliers pour faire  
des choix éclairés

[www.acef-abe.org](http://www.acef-abe.org) pour  
la programmation détaillée



Salle Le Marquis, Chevaliers de Colomb de  
Black Lake 951 rue Christophe-Colomb



13h30 à 15h45



Les mardis du 4 février 2020 au 7 avril 2020  
excepté les 11 février et 3 mars