

RENOUVELLEMENT DU MEMBERSHIP DU CONSEIL DES AÎNÉS

Pour les Conseil des aînés de la MRC des Appalaches, avec septembre débute la nouvelle année financière. Il est donc temps d'adhérer au Conseil des aînés ou de renouveler son adhésion.

Nous prévoyons tenir notre assemblée générale le 10 novembre prochain dans le respect des consignes de la Santé publique. Évidemment un re-confinement dû à la deuxième vague de la COVID-19 ferait que l'événement serait reporté.

Voir ANNEXE 1.



CHANGEMENT DANS LE DOMAINE ADMINISTRATIF À CONCERT'ACTION

Récemment, un vent de changement souffle au Centre d'action bénévole (CAB) Concert'Action à Beaulac-Garthby. Depuis le 24 août 2020, deux nouveaux visages font désormais partie intégrante de l'organisme et prennent le relais de la direction des services en remplacement de madame Louise Palin qui prend une retraite bien méritée après 18 ans de loyaux services. Madame Brigitte Lagassé, coordonnatrice en gestion des finances, assurera le bon fonctionnement de l'organisme et sa gestion financière dans son ensemble tandis que Madame Marie-Josée Binette, coordonnatrice-adjointe, assumera diverses responsabilités liées au fonctionnement quotidien et à la clientèle.



À gauche, M^{me} Brigitte Lagassé et à droite M^{me} Marie-Josée Binette.

Centre d'action bénévole (CAB) Concert'Action à Beaulac-Garthby a pour mission de :

- Promouvoir et soutenir l'action bénévole;
- Favoriser la prise en charge du milieu;
- Susciter des réponses aux divers besoins du milieu par l'action bénévole;
- Collaborer avec les organismes du milieu à la mise sur pied de services pour répondre aux besoins d'une clientèle défavorisée, démunie financièrement ou psychologiquement, ainsi qu'aux personnes âgées, malades ou handicapées.

Source Brigitte Lagassé, coordonnatrice en gestion des finances

LES SERVICES DE CONCERT'ACTION

Concrètement, le CAB Concert'action offre à la population en général une multitude de services :

- Un comptoir familial, un marché aux puces, une bibliothèque, une buanderie et divers services d'aide à la rédaction, de photocopies et de télécopies.
- Il vient en assistance à la clientèle démunie par le service de La Débrouille (dépannage alimentaire et vestimentaire, écoute et référencement).
- Il soutient les proche-aidants et les aînés en leur fournissant des services de gardiennage, de répit, de téléphones amicaux, de popote roulante, etc.
- Il organise des rencontres sociales pour tenter de briser l'isolement.

Le CAB épaulé également les organismes de son milieu en les hébergeant dans son établissement, les supportant dans leurs projets et en mettant certaines ressources à leur disposition.

CONFÉRENCE SUR LE VIEILLISSEMENT PAR DRE MICHÈLE MORIN, GÉRIATRE



Dre Michèle Morin, gériatre

« Docteure Morin, est-ce normal ce qui m'arrive en vieillissant? ». Voilà, la question à laquelle tentera de répondre la docteure Michèle Morin, gériatre lors sa conférence au Centre de réception du Mont-Granit à Thetford le mardi 29 septembre dans le cadre du programme « Vieillir chez soi ou déménager? ». La docteure Morin intervient à titre de spécialiste conseil à la direction de la Santé publique dans les Centres de Santé des régions de la Capitale Nationale et de Chaudière-Appalaches. En plus d'agir comme enseignante adjointe de clinique du Département de médecine de l'Université Laval, elle œuvre à titre de chercheuse au Centre de recherche sur les soins et les services de première ligne. Elle intervient également comme chercheuse affiliée au Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec.

Dre Morin traitera des changements physiques normaux, liés au vieillissement, en utilisant une présentation interactive. Son objectif est d'apporter réponses aux différentes questions qui se posent suite au passage des années, ce qui devrait permettre de **bien vieillir**. Par la suggestion d'astuces, de trucs et l'apport de nombreux conseils, la conférencière se propose de bien outiller les participants, afin de leur permettre de mieux reconnaître les signes normaux de l'avancé en âge et de poursuivre un vieillissement sain et actif.

La présentation de 9 h 30 est réservée aux participants de la première série d'ateliers qui se tiennent présentement « **Continuer de demeurer chez soi ou aller vivre ailleurs** ». Celle cédulée à 13 h 30, s'adresse aux personnes inscrites ou pour celles qui sont fortement intéressées à participer aux futurs ateliers et qui désirent venir s'informer à propos de la deuxième série du programme « **Vieillir chez soi ou déménager?** ». Ces ateliers se tiendront au même endroit le jeudi matin à partir du 8 octobre. Les places sont limitées et l'admission est gratuite pour toutes les personnes inscrites avant le 23 septembre. Des membres FADOQ du Secteur Appalaches seront présents dans le mail du Carrefour Frontenac le jeudi 17 septembre de 13 h à 18 h pour y prendre des inscriptions.

Pour informations, et pour obtenir de formulaire d'inscription, il faut visiter le site Internet au : <https://www.acef-abe.org/docteure-morin-est-ce-normal-ce-qui-marrive-en-vieillissant/> ou téléphoner à l'ACEF au 418 338-4755 ou rejoindre Hélène Faucher au 418 422-5597 ou Maurice Boulet au 418 335-2533 du Programme « **Vieillir chez soi ou déménager** »? ». **VOIR L'ANNEXE 2.**

RÉPERCUSSIONS DE LA COVID SUR LES PROCHES AIDANTS



Le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) a dévoilé récemment un sondage qui indique qu'au cours des derniers mois, les proches aidants ont vécu des situations exceptionnelles, associées à la pandémie de la COVID-19. Le Regroupement des aidants naturels du Québec a mené un sondage pour savoir « comment les proches aidants ont vécu cette période difficile ». L'objectif était de s'assurer que les proches aidants bénéficieront des meilleures ressources et d'un soutien approprié advenant le cas qu'une telle situation se présente à nouveau.

L'organisme a présenté, le 28 août dernier, les résultats révélateurs de cette enquête qui a permis de mettre en lumière les défis que vivent et rencontrent encore quotidiennement les proches aidants, ainsi que l'ampleur des répercussions qu'a eu la crise sanitaire sur ces derniers.

Pour le RANQ, le constat est clair : les proches aidants ont rapidement besoin d'un meilleur appui financier, d'un accompagnement plus adéquat et d'un meilleur soutien afin d'apaiser leur épuisement physique et mental. Cette conclusion touche aussi bien **les proches aidants responsables d'un aîné (58 %)**, que ceux qui s'occupent d'une personne adulte malade ou en situation de handicap (33%) ou d'un enfant malade ou en situation de handicap (9%).

« *Les proches aidants ont vécu très difficilement la pandémie. Alors que certains étaient déjà épuisés, la crise de la COVID-19 est venue accroître l'épuisement psychologique et physique de nombreux aidants naturels. Une deuxième vague de la pandémie est attendue : nous devons éviter que ce fossé se creuse davantage. Nous réitérons ainsi notre volonté d'être un partenaire du gouvernement et de collaborer activement aux travaux du Comité de partenaires et de l'Observatoire québécois de la proche aide afin de présenter nos recommandations et contribuer à la mise en place de mesures de soutien.* » soulignait Madame Johanne Audet, présidente du conseil d'administration, Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ).

Le RANQ a pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes proches aidantes au Québec. Le RANQ regroupe les associations, les groupes et les organismes locaux et régionaux qui ont eux aussi adopté pour mission d'améliorer les conditions de vie des proches aidants. Le rayon d'action du RANQ est de niveau national.

Visitez le site Web : www.ranq.qc.ca pour les résultats du sondage et d'autres informations.

Source : Communiqué RANQ



UNE VISITE QUI FAIT DU BIEN : LE DOMAINE À L'HÉRITAGE

En ces temps de pandémie, quoi de plus agréables que de se retrouver dans un décor enchanteur exceptionnel, le Domaine à l'Héritage de Saint-Sévérin. Les descendants d'une famille originaire de la paroisse, sous l'impulsion de Benoît Lachance, ont décidé de développer un lieu de villégiature sur la terre de leurs ancêtres. Les enfants d'Arthur Lachance ont bâti petit à petit, étang par étang, des lieux de beauté, de sérénité, de culture même.

Ce qui est étonnant, c'est qu'aujourd'hui, ce lieu est ouvert au public. La beauté des lieux, les aménagements esthétiques et les facilités sont mises à la disposition des visiteurs. La quantité et la variété des fleurs qu'on y trouve est tout à fait phénoménale. Les aménagements tant des fleurs, arbustes, arbres, roches, statues dépassent l'imaginable. Des panneaux avec des phrases significatives nous portent à la réflexion. De plus, la quantité de sièges, de bancs, de fauteuils, de tables, d'abris demeure au-delà de l'entendement. Les plans d'eau sont munis de jets d'eau puis il y a des fontaines, le tout sur fond musical.

L'idéal pour profiter des lieux, c'est d'apporter son pique-nique et de prévoir une visite de 3 à 5 heures. Le soir, le tout est illuminé. Le domaine est ouvert de 10 h à 22 h. La saison débute le 20 juin et se termine le 15 octobre. On peut faire un don au kiosque d'accueil, en guise d'appréciation. Pour plus de renseignements, contactez le site www.domainealheritage.com ou Info@domainealheritage.com ou par téléphone sans frais au 1 855 891-3130.



CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Mar. 15 sept. 2020 8 h 30 ou 13 h 30 THETFORD MINES	ATELIERS « Continuer de demeurer chez soi ou aller vivre ailleurs » Mardi 15 septembre 2020 : <i>Accompagner un proche</i> CENTRE DE RÉCEPTION DU MONT- GRANIT- 912 Chemin du Mont Granit Ouest	Maurice Boulet 418 335-2533
Jeu. 17 sept. 2020 13 h THETFORD MINES	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE de la Corporation de développement communautaire des Appalaches - <i>Présentation des orientations 2020-2021 découlant de la pandémie</i> SALLE DE L'AGE D'OR ST-ALPHONSE – 44, rue St-Alphonse Sud	CDC-A 418 334-0465
22 sept. 2020	Date limite pour s'inscrire aux ateliers « VIEILLIR CHEZ SOI OU DÉMÉNAGER »	
Mar. 22 sept. 2020 8 h 30 ou 13 h 30 THETFORD MINES	ATELIERS « Continuer de demeurer chez soi ou aller vivre ailleurs » <i>Préserver ses avoirs financiers</i> CENTRE DE RÉCEPTION DU MONT- GRANIT	Maurice Boulet 418 335-2533
Mar. 29 sept. 2020 9 h 30 et 13 h 30 Thetford Mines	CONFÉRENCE « Les effets du vieillissement chez les personnes âgées » par Dre Michèle Morin, gériatre. <i>Inscription avant le 23 sept.</i> CENTRE DE RÉCEPTION DU MONT- GRANIT	FADOQ-THETFORD Maurice Boulet 418 335-2533
1 ^{er} oct. 2020	JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS Thème : « Les aînés, moteur de nos communautés »?	



FORMULAIRE D'ADHÉSION ET/OU DE RENOUELEMENT 2020-2021

Notre organisme désire devenir membre du Conseil des aînés de la MRC des Appalaches et s'engage à respecter les buts et objectifs de la corporation. De plus, nous consentons à payer la cotisation annuelle de quarante dollars (40 \$). Pour les membres individuels, il faut demander le formulaire spécifique.

NOM OFFICIEL DE L'ORGANISME : _____

ADRESSE : _____

MUNICIPALITÉ : _____ **CODE POSTAL :** _____

TÉLÉPHONE : _____ **CELLULAIRE :** _____

COURRIEL : _____

DATE : _____ **SIGNATURE :** _____

Nom du délégué officiel à l'Assemblée générale (avec droit de parole et de vote) :

Noms de nos délégués fraternels à l'Assemblée générale (avec droit de parole mais sans droit de vote) :

Devenir MEMBRES c'est choisir de faire partie du groupe afin de constituer une force, d'avoir part au chapitre, d'être solidaire en vue de mieux réaliser nos missions axées sur la qualité de vie des personnes âgées.

Être membre c'est également recevoir, en primeur le bulletin **Génération +**, avoir plus de visibilité dans ce bulletin, et appartenir à un réseau dynamique et efficace.

Joindre un chèque de 40 \$ au nom du Conseil des aînés de la MRC des Appalaches et le poster à l'adresse suivante :

Conseil des aînés de la MRC des Appalaches

721, 11^e avenue

Thetford Mines (Québec) G6G 1Y3

ANNEXE - Bulletin « Génération + » V-7, # 21, 8 septembre 2020

« Docteure Morin, est-ce normal ce qui m'arrive en vieillissant? »



Consultez le site internet de l'ACEF pour plus d'information : <https://www.acef-abe.org/docteure-morin-est-ce-normal-ce-qui-marrive-en-veillissant/>

Inscrivez-vous en ligne au : <https://forms.gle/XzWAnPzmFdSqP2QD8>

Ce activité est réalisé dans le cadre du programme "Vieillir chez soi ou déménager?" par :



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

et des bénévoles du Réseau FADOQ - Secteur Appalaches
coordination de M. Maurice Boulet

Conférence pour les aînés
au Centre de réception Mont Granit à Thetford
le mardi 29 septembre 2020

La docteure Morin intervient à titre de spécialiste conseil à la direction de la Santé publique dans les Centres de Santé des régions de la Capitale Nationale et de Chaudière - Appalaches. En plus d'agir comme enseignante adjointe de clinique du Département de médecine de l'Université Laval, elle oeuvre à titre de chercheuse au Centre de recherche sur les soins et les services de première ligne. Elle intervient également comme chercheuse affiliée au Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec.

« Docteure Morin, est-ce normal ce qui m'arrive en vieillissant? ».

Voilà, la question que va chercher à répondre la docteure Michèle Morin lors de la conférence qu'elle va donner au Centre de réception du Mont Granit à Thetford le mardi 29 septembre dans le cadre du programme « Vieillir chez soi ou déménager? ».

Sa conférence va traiter des changements physiques normaux liés au vieillissement. Par une présentation interactive, la docteure Morin va tenter d'apporter réponses à différentes questions qui se posent suite au passage des années. Ce qui devrait permettre de bien vieillir.

Par la suggestion d'astuces, de trucs et l'apport de nombreux conseils, la conférencière va chercher à bien outiller les participants, leur permettre de mieux reconnaître les signes normaux de l'avancé en âge et de poursuivre un vieillissement sain et actif.

La conférence aura lieu le mardi 29 septembre.

Deux représentations sont prévues

- Présentation à 9h30 réservée aux participants de la première série d'ateliers qui se tiennent présentement.
- Présentation à 13h30 s'adresse aux personnes inscrites ou intéressées aux ateliers du programme « Vieillir chez soi ou déménager? » qui débiteront le 8 octobre prochain.

Pour informations, vous pouvez rejoindre au téléphoner Hélène Faucher au 418 422-5597 ou Maurice Boulet au 418 335-2533

Inscriptions obligatoires jusqu'au 23 septembre 2020
par téléphone à l'ACEF-ABE au : 418-338-4755