



Génération +

Le bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 1, no 16, le 27 novembre 2014

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2014-2015

Lors de l'Assemblée générale annuelle du Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches qui s'est tenue le 25 novembre et après avoir disposé des différents rapports, accepté le plan d'action et les prévisions budgétaires 2014-2015, ils ont procédé à l'élection de sept (7) administrateurs de la corporation. Deux postes demeurent à être comblés par les administrateurs.

Pour 2014-2015 les officiers sont : Gilles Dostie à la présidence, Maurice Grégoire à la vice-présidence, Chantal Fortier au poste de secrétaire, Maurice Boulet comme trésorier. Les autres administrateurs sont Louise Palin, Mario Dufresne et Peter Whitcomb.

Les membres ont tenu à remercier Paulette Beaudry, Annie Gilbert, Danielle Morneau pour les précieux services rendus en cours de mandat pour l'exercice 2013-2014.

DES BÂTISSEURS DE SOLIDARITÉS

A l'occasion de la Journée internationale des bénévoles, célébrée chaque année le 5 décembre et dont le thème retenu pour 2014 est « *Bâtisseurs de Solidarités* », le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches a préparé une série d'articles sur le bénévolat qui seront insérés dans les pages centrales de l'Hebdo Courrier Frontenac, édition du 3 décembre 2014.

Sous la bannière GÉNÉRATIONS + : **centré sur le mieux-être des aînés**, Maurice Boulet et Maurice Grégoire ont préparé quatre textes qui présentent :

- Des bénévoles émérites qui ont reçu une distinction honorifique en 2014
- Les grands enjeux du bénévolat en soutien à domicile
- Les interventions posées régulièrement par l'AAVA et les bénévoles du Comité d'entraide bénévole de Disraeli.

En première partie le Conseil des aînés et des retraités tient à souligner l'apport exceptionnel de femmes et d'hommes qui par leurs actions ont contribué et contribuent toujours à l'amélioration des conditions de vie des personnes aînées sur le territoire de la MRC des Appalaches.

Les personnes présentées ou identifiées à l'intérieur du texte sont des bénévoles émérites qui au cours de l'année 2014 et lors d'un cérémonial se virent attribuée une distinction honorifique régionale ou nationale.

Annexés au présent bulletin, vous trouverez les textes qui seront publiés dans le Courrier Frontenac, édition du 3 décembre 2014. Est également joint celui qui fut diffusé à page 18, dans Le Magazine BELLE VIE du 24 septembre 2014, sous le titre Au Québec, plus de 600 000 aînés font du bénévolat.

L'adresse courriel de cet hebdo régional est : www.courrierfrontenac.com

Le lien pour Le Magazine BELLE VIE est : www.courrierfrontenac.qc.ca/cahiers-speciaux/23958

Pour les dernières nouvelles : [www.courrierfrontenac.qc.ca/>pour les dernières nouvelles](http://www.courrierfrontenac.qc.ca/>pour%20les%20dernieres%20nouvelles)

ENTENTE SPÉCIFIQUE AÎNÉS 2013-2017

En se référant avec le document de consultation **Entente spécifique sur l'adaptation régionale pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées dans la région de la Chaudière-Appalaches 2013-2017** préparé par la CRÉ de la Chaudière-Appalaches, Maurice Boulet présente brièvement le dossier.

Il apporte les informations additionnelles à savoir que le plan d'action et les modalités administratives doivent faire l'objet d'une décision à être prise par la CRÉ lors d'une réunion du conseil d'administration qui se tiendra le 10 décembre.

Il suggère alors aux membres de suivre l'évolution du programme afin de compléter rapidement une demande de financement.

Le document est disponible sur le site Internet : [www.chaudiere-appalaches.qc.ca/crds/consultation - consultation aînés](http://www.chaudiere-appalaches.qc.ca/crds/consultation%20-%20consultation%20aines) et télécharger Le document de consultation.

Dès que disponibles des informations vont suivre.

APPEL DE CANDIDATURES POUR 2015

Prix Pat-Burns 2015

Rendez hommage à un proche aidant pour un dévouement exceptionnel auprès d'une personne atteinte de cancer en présentant sa candidature au Prix Pat-Burns 2015.

La présentation de la ou du candidat « proche aidant » doit être soumise sous forme de texte continu : 1 page maximum.

Trois bourses pour une valeur totale de 10 000\$. Date limite d'inscription : 15 janvier 2015.

Site Internet : www.coalitioncancer.com/fr/prix-pat-burns

Médaille pour aînés du Lieutenant-gouverneur

Dès maintenant le Bureau du Lieutenant-gouverneur du Québec reçoit des dossiers de candidature pour son programme Médaille du Lieutenant-gouverneur pour aînés 2015.

Pour être admissible toute personne doit être âgée de 65 ans ou plus. Elle doit avoir, par son action bénévole, exercé une influence positive dans sa communauté.

La présentation doit être complétée par une autre personne et comporter entre 300 et 500 mots.

Date limite pour transmettre un dossier: 15 février 2015

Pour information : 418 643-5385 ou sans frais 1 866 791-0766

Site Internet : www.lieutenant-gouverneur.qc.ca/distinction-honorifiques/aines

Pour des informations additionnelles sur les distinctions honorifiques contactez Maurice Boulet au 418 335-2533.

CRÉDIT D'IMPÔT POUR ÂÎNÉS ACTIFS

Revenu Québec accorde un crédit d'impôt remboursable de 20% à toute personne de 70 ans ou plus dont le revenu annuel n'excède pas 40 000\$

La date d'entrée en vigueur de ce crédit est le 4 juin et il s'applique sur des dépenses liées à diverses activités artistiques, récréatives et culturelles.

Les exigences pour obtenir ce crédit implique l'inscription à un programme réparti sur au moins 8 semaines ou se tenant sur au moins 5 jours consécutifs et dont plus de 50% des activités comprennent une part importante d'activités structurées admissibles.

A l'exception de l'année 2014 où la date d'entrée en vigueur est le 4 juin, les reçus d'inscription peuvent s'additionner jusqu'à concurrence de 200\$ et donner droit à un crédit d'impôt annuel de 40\$. Les reçus sont exigés. www.revenuquebec.ca/fr/salledepresse/nouvelles-fiscale2014-2015

Ces informations sont également disponibles auprès de Services Québec.
Téléphone : 1 877 644-4545

CONVALESCENCE DU RÉDACTEUR EN CHEF

Maurice Boulet sera admis à l'Hôpital de Thetford Mines ce lundi 1^{er} décembre pour une opération qui consiste à reconstruire totalement l'articulation de la hanche gauche.

Au cours de la période de convalescence, Maurice Grégoire a accepté d'effectuer la relève en continuant de produire GÉNÉRATIONS +, Le Bulletin des 50 + en Appalaches.

De plus Maurice Grégoire verra à produire ou à recueillir des textes pour GÉNÉRATIONS +, **centré sur le mieux-être des aînés** dont le sujet va traiter du proche aidant avec une diffusion dans les pages centrales du Courrier Frontenac, édition du 28 janvier. Merci Maurice pour cette collaboration.

PARLEZ-NOUS DE VOUS

Pour les prochains numéros GÉNÉRATIONS + le Bulletin des 50 + en Appalaches vous êtes invités à nous transmettre des informations sur votre organisation et à propos des activités que vous souhaitez offrir au large public.

Dès que possible transmettre ces informations à Maurice Grégoire dont l'adresse courriel est : bretongregoire@cqcable.ca

POUR OBTENIR LE BULLETIN GÉNÉRATIONS +

La distribution du Bulletin des 50 + en Appalaches est assurée à même le réseau électronique de la SDERT. Pour s'y inscrire se rendre à : www.regionthetford.com Repérez la case « **Abonnez-vous à notre infolettre** ». Y inscrire votre adresse courriel et cliquez pour vous y abonner.

Pour consulter une édition précédente (limité aux 3 derniers bulletins) se rendre sur www.regionthetford.com , cliquer sur le bouton ARCHIVES. Cela donne accès aux Archives des Actualités de la plus récente à la plus ancienne. Défiler les pages pour localiser les actualités passées pour obtenir une édition antérieure du Bulletin *Génération* +.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Dimanche 11 janvier 9h à 12h30 Centre Émilienne -Gourdes 95, 9 ^e rue Nord Thetford Mines	Brunch bénéfique organisé en collaboration avec les Chevaliers de Colomb, conseil 2088 Coût : 10\$ par personne 5\$ pour 13 à 15 ans Gratuit : 12 et moins	Comité d'embellissement des cimetières Saint-Alphonse et Saint-Maurice (CECSAM) Billets en vente : Auprès des membres du comité Au Presbytère Saint-Alphonse Lors du brunch
Dimanche 3 mai, 20h Salle Dussault Thetford Mines	Au profit de l'organisme « La dernière séance » Un spectacle du groupe Alain Morisod et Sweet People. Coût : 47\$ Billets en prévente	Centre régional de Deuil de la région de Thetford 390, rue Labbé, Thetford Mines Tél : 418 335-3408

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

Annexes : Être bénévole, une implication sociale. Texte rédigé par Maurice Grégoire
Le bénévolat : une œuvre de solidarité par l'AAVA. Entrevue avec Richard Fortier
Le Comité d'entraide bénévole de Disraeli. Texte préparé par Maurice Boulet
« Au Québec, 600 000 bénévoles de 55 ans et plus ». Le Magazine Belle Vie, sept. 2014.

Prochaine diffusion Un prochain bulletin sera distribué le 11 décembre 2014.



ÊTRE BÉNÉVOLE, UNE IMPLICATION SOCIALE

Selon les résultats d'une consultation¹ tenue en 2012 dans notre région 4 enjeux du bénévolat ont été identifiés. Faute d'espace suffisant ici, nous traiterons que du côté bénévole que ces enjeux impliquent et pour ce qui est du côté des organismes, l'article suivant traite de ces éléments à partir d'un exemple concret soit l'AAVA.

1. Le recrutement dans un contexte de transformations sociales

Le bénévolat s'inscrit dans un univers marqué par la diversité (modèles familiaux, changements démographiques, etc.). Par ailleurs, la décision de s'impliquer socialement, notamment par le bénévolat, peut-être motivée par des raisons très différentes qui évoluent dans le temps. Du côté des bénévoles, la consultation en question identifie les aptitudes personnelles, les motivations et l'expérience de vie comme des facteurs facilitants à l'implication bénévole. Cependant la crainte de ne pas être à la hauteur, la perception erronée face aux réalisations de l'organisme et la méconnaissance du bénévolat réel d'un organisme sont des facteurs contraignants. Les candidats au bénévolat ont avantage à préciser leurs motivations et leurs attentes.

2. Le soutien aux bénévoles : formation, suivi, reconnaissance

Parmi les facteurs facilitants pour les personnes, c'est l'appréciation de ce qui est fait ainsi que la possibilité d'apprendre et de cheminer. L'épuisement, les difficultés, le changement de motivations peuvent entraîner un abandon du bénévolat. Les bénévoles sont généralement ouverts à l'apprentissage et au développement de leurs compétences. Ils s'attendent à pouvoir compter sur des personnes expérimentées qui sauront les aider à vaincre leurs craintes, à faire face à des situations difficiles ou à ventiler leurs émotions lors de la tenue de groupes de discussion ou de périodes d'échanges. La reconnaissance de leur contribution récompense les énergies investies.

3. La connaissance et la crédibilité de l'organisme

Les bénévoles ont avantage à respecter les proches aidants et à ne pas empiéter sur les responsabilités dédiées aux professionnels. Leur position est délicate et nécessite des négociations constantes. Ils ont besoin de soutien de la part des organismes.

4. Les disparités entre les milieux ou les conditions de vie

Par exemple, les gens du milieu rural développent plus de mécanismes d'entraide que ceux des milieux urbains en raison de l'éloignement ou de l'absence de certains services. À cause des distances à parcourir les bénévoles ont souligné les défis posés par l'accès au transport. L'exode des jeunes vers les grands centres accentue la difficulté de recruter de jeunes bénévoles. Le fait que les personnes se connaissent mieux en milieu rural peut faciliter la création de liens de confiance mais peut également être une limite à cause de la crainte d'indiscrétions.

Être bénévole, c'est vivre la solidarité de façon significative et y prendre goût malgré les aléas.

Maurice Grégoire

¹ Consultation régionale sur le bénévolat en soutien à domicile auprès des personnes âgées de la Chaudière-Appalaches, institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval (ISPSA), 2013,80 pages.



LE BÉNÉVOLAT: UNE ŒUVRE DE SOLIDARITÉ

L'Association de l'action volontaire Appalaches (AAVA), a pour mission d'offrir des services de support en maintien à domicile aux personnes en perte d'autonomie liée au vieillissement et aux personnes âgées démunies... L'AAVA compte 295 bénévoles dont 31 % sont des hommes.

Monsieur Richard Fortier, directeur général de l'AAVA est interviewé ici par Maurice Grégoire

M.G. Monsieur Fortier, quel est l'importance des bénévoles pour un organisme comme le vôtre?

R. F. Les bénévoles sont au cœur de l'AAVA car sans eux, l'organisation ne pourrait pas exister, tous nos services à la clientèle sont offerts par des bénévoles. L'AAVA est très structurée de sorte que l'on fonctionne par des comités locaux où des personnes responsables assurent la gestion des services sur un territoire. Ces responsables reçoivent les demandes de services, décident de l'admissibilité, trouvent des bénévoles pour rendre les services, représentent l'organisation, transmettent l'information du siège social à leurs bénévoles (activités, formations), compilent des statistiques sur les services rendus ou les activités réalisées dans leur comité. **La contribution bénévole permet donc à l'organisation de réaliser sa mission à des coûts minimes.**

M.G. Quelles sont les actions prioritaires que l'AAVA met de l'avant pour recruter des bénévoles?

R.F. On assure une grande visibilité aux activités et aux formations que l'on donne notamment par des communiqués de presse et par des publications dans les médias locaux. L'objectif est double: promotion et attrait. Notre crédibilité constitue un atout notamment par notre dynamisme et par nos structures (politiques et procédures). De plus, l'AAVA est reconnue par l'Agence de la santé et des services sociaux. Le CSSS est un de nos partenaires, et nous appliquons la politique gouvernementale du maintien à domicile. On complète par la participation à des activités publiques et par des publicités qui mettent l'accent sur nos besoins. Nos bénévoles sont des agents multiplicateurs, ils contribuent beaucoup au recrutement et à la promotion.

M.G. Pour les garder?

R.F. La mission de l'organisme est un élément important. Elle rejoint les valeurs d'entraide et de partage. La retraite est une coupure avec le milieu du travail alors que le bénévolat à l'AAVA apporte un nouveau milieu d'appartenance et une réponse à la recherche de valorisation et de satisfaction. Le rôle de bénévole sous l'angle du maintien à domicile demeure une contribution essentielle. L'AAVA s'est ajustée à la nouvelle réalité des bénévoles (Boomers). Il convient de les accueillir, de les informer, de respecter leurs choix d'activités, de respecter leurs disponibilités et d'apprécier leurs contributions.

M.G. Quelles stratégies employez-vous concernant la reconnaissance des bénévoles?

R.F. Beaucoup de moyens sont employés notamment : des conférences (formation ou information) lors du lancement des activités en début d'année, des cadeaux promotionnels, des rencontres mensuelles, des cartes d'anniversaire, une publicité annuelle dans Le Courrier Frontenac à l'occasion du 5 décembre. À cela s'ajoute une carte et des visites lors d'une hospitalisation du bénévole, de même qu'un cadeau au départ selon le nombre d'années d'implication sans oublier les mercis quotidiens.

Les bénévoles donnent beaucoup, chacun bâtit la solidarité.

Texte rédigé par Maurice Grégoire

Le 24 novembre 2014



Comité d'entraide bénévole de Disraeli

Le Comité d'entraide bénévole de Disraeli est une structure essentiellement composée de bénévoles qui offre, depuis 1979, des services de support en maintien à domicile aux personnes en perte d'autonomie liée au vieillissement et aux personnes âgées démunies résidant sur le territoire de Disraeli.

Il est l'un des seize (16), comités d'entraide qui œuvrent au sein de l'Association de l'action volontaire Appalaches (AAVA). Une organisation qui offre des services bénévoles sur pratiquement tout le territoire de notre MRC,

Sous la présidence de madame Georgette Lemay et regroupés au sein de vingt-deux (22) comités, les vingt-cinq (25) bénévoles se partagent des tâches multiples pour la réalisation d'activités diversifiées telles : café-rencontres, séances de Viactive, des téléphone sécuritaires, de l'accompagnement-transport médical au Centre de jour, l'organisation de loisirs récréatifs, des visites à domicile et même du tricot dont l'objectif est de compléter les paniers de Noël.

De l'aide est également apportée auprès des résidents du Centre d'hébergement Renée-Lavoie. Du répit est offert régulièrement aux proches aidants dont la personne aidée fréquente le Centre de jour.

De plus et à une fréquence de deux fois par année, ce comité d'entraide organise un repas communautaire à l'intention des personnes âgées de Disraeli et la fête est dédiée aux quatre-vingt-cinq ans et plus. Des activités sociales sont même organisées à l'intention des personnes qui demeurent à La résidence La Roserais.

Des représentants s'impliquent également au sein du « *Vieillir en santé* » du CSSS de la région de Thetford, à l'intérieur du Comité du secteur Sud et au MADA de la Ville de Disraeli.



Nos félicitations à toute cette équipe de bénévoles profondément engagés et merci pour les nombreuses actions réalisées au sein de la communauté de Disraeli.

Présentation de Maurice Boulet en collaboration avec Isabelle Laflamme

Le 25 novembre 2014



Au Québec, Plus de 600 000 aînés font du bénévolat

Des données tirées de l'Enquête canadienne sur le don, le bénévolat et la participation sociale (ECDBP) de 2010 et compilées par Charles Fleury pour l'Institut de la statistique du Québec indiquent que :

- Sur quelque 2 285 000 québécois âgés de 55 ans et plus, 606 000 ont effectué du bénévolat en 2010 et tout laisse croire que pour ce groupe d'âge, si on leur avait demandé, près de 400 000 québécois de plus auraient été disposés à s'engager auprès d'un groupe ou d'un organisme;
- Qu'au total, 27% des québécois âgés de 55 ans et plus ont effectué du bénévolat auprès d'un groupe ou d'un organisme au cours de l'année 2010;
- Que la moyenne annuel d'heures de bénévolat s'établit à 179 heures par bénévole soit plus de 107 millions d'heures recensées en 2010, et équivalent à plus du tiers des heures de bénévolat effectuées au Québec.

Au rang des principaux domaines pour lesquels ces bénévoles ont investi de leur temps se retrouvent la culture et le divertissement (31% des bénévoles), les services sociaux (30%), la santé (22%) et la religion (21%).

Les principales raisons invoquées pour effectuer du bénévolat portent sur le désir de contribuer à sa communauté (94%), sur la volonté de mettre à profit ses compétences et expériences (71%), sur le fait de se sentir personnellement touché par la cause soutenue par l'organisme bénéficiaire (66%), sur le désir de se joindre à un réseau, de rencontrer des gens et de suivre l'exemple d'amis (50%).

Parmi les raisons invoquées pour ne pas faire du bénévolat notons une préférence marquée pour le don en argent (62%), un manque de temps (52%), une incapacité à prendre un engagement à long terme (46%), des raisons de santé et des incapacités physiques (37%), un manque d'intérêt (29%) et le fait de ne pas avoir été invité à s'engager comme bénévole (24%).

En conclusion, il est démontré que les bénévoles québécois de 55 ans et plus constituent une ressource importante pour les groupes et les organisations communautaires. Annuellement, ils effectuent plus de 107 millions d'heures de bénévolat.

En dépit de certains obstacles ou contraintes qui limitent l'engagement bénévole, on retrouve, au sein du groupe d'âge des 55 ans et plus, un potentiel de bénévoles additionnels et susceptibles d'être mobilisés, pour peu qu'on les y invite, que l'on sache leur démontrer l'utilité des actions à poser et être en mesure de les soutenir afin que la nature attendue de leur intervention soit compatible avec leurs autres engagements.

Source : Statistique Canada, Enquête canadienne sur le don, le bénévolat et la participation sociale (ECDBP), 2010, fichier de microdonnées.

Compilation : Institut de la statistique du Québec

Rédaction : Maurice Boulet

Septembre 2014