CONSEIL DES AÎNÉS ET DES RETRAITÉS DE LA MRC DES APPALACHES

Générations +

Le bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 2, no 9, le 14 avril 2015

RÉSULTATS DE L'APPEL DE PROJET POUR L'ENTENTE SPÉCIFIQUE …

Voici les résultats concernant l'appel de projets lancé en décembre dernier dans le cadre de l'Entente spécifique sur l'adaptation régionale pour l'amélioration de la condition de vie de la région de la Chaudière-Appalaches. Pour notre région, sur les 51 projets présentés, 27 ont reçu une réponse positive dont 3 pour la MRC des Appalaches. Voici les détails.

TITRE	ORGANISME	RÉSUMÉ	SUBVENTION / COÛT TOTAL
À l'école des anges : un projet de formation pour déceler la maltraitance envers les aînés	*MCDC*	*Formation de bénévoles (les « anges ») du territoire de la MRC des Appalaches afin qu'ils puissent repérer les cas de maltraitance envers les aînés et qu'ils soient outillés de façon adéquate afin de décider de la meilleure approche à prendre pour aider l'aîné.*	*35 300 $ / 41 900 $*
Programmation d'activités et parc multigénérationnel	*OTJ de St-Fortunat*	*Avec l'embauche d'une personne, élaboration d'une offre d'activités physiques, d'ateliers et de formations. Aménagement sécuritaire d'un parc avec modules d'exercices, jeux et jardins sur le terrain adjacent à la salle communautaire et municipale. Mise sur pied d'un comité porteur incluant des aînés.*	*29 590$ / 32 990 $*
Club FADOQ Étoile d'Or East Broughton	*Commun'art East Broughton*	*Offre de cours d'art aux aînés de la municipalité, organisés par une ressource enseignante embauchée à cet effet. Les participants pourront réaliser des vernissages et mettre en valeur leurs œuvres dans le cadre d'événements municipaux existants à caractère artistique et culturel*	*24 500 $ / 30 000 $*

JOURNÉE NATIONALE DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Au Québec, on bouge!

La Journée nationale du sport et de l'activité physique constitue une occasion pour la population de découvrir ou de redécouvrir le plaisir de bouger, de faire du sport et de pratiquer des activités physiques en tout genre et en tout lieu, que ce soit à des fins utilitaires ou pendant les temps libres. En tenant ces événements au mois de mai, le gouvernement du Québec souhaite profiter de l'effervescence de l'éveil printanier pour rappeler aux Québécoises et aux Québécois à quel point il est agréable et facile d'adopter un mode de vie physiquement actif à cette période de l'année et de le maintenir toute l'année. Au Québec, la nature n'est jamais bien loin. Profitez-en pour pratiquer des activités de plein air en famille ou entre amis.

Le **jeudi 7 mai 2015** et les dix jours suivants, la population est invitée à pédaler, à marcher, à sauter, à danser et, surtout, à courir la chance de devenir active pour la vie grâce aux différentes activités organisées dans les municipalités du Québec!

UNE CONFÉRENCE SUR « SE LOGER EN SITUATION DE VIEILLISSEMENT »

En collaboration avec le Centre de santé et des services sociaux de la région de Thetford, FADOQ – Thetford Mines présente, le mardi 21 avril, 19h, au local 125 de la Maison de la culture, la conférence « **Se loger en situation de vieillissement : souvent une question de santé! »**

Demeurer chez soi témoigne de notre autonomie non seulement aux yeux de notre entourage mais aussi à nos propres yeux : « Je vis toujours chez moi, je suis capable de m'organiser, je suis autonome ». Avec l'âge, la santé devient une préoccupation importante. Un jour ou l'autre vient se poser la question de l'aide ou du soutien nécessaire pour pouvoir continuer de profiter de ce confort. Une question qui peut venir se poser directement pour soi ou pour un parent.

En première partie et dépendamment du niveau d'autonomie de la personne aînée, monsieur Stéphane Marcoux, adjoint à la Direction des réseaux de soins et de services aux personnes âgées et aux clientèles spécifiques au CSSS de la région de Thetford, va préciser les services offerts par le CLSC et les organismes communautaires pour permettre le maintien à domicile. Advenant une obligation d'aller vivre ailleurs, il sera question des mesures d'accompagnement de la personne en perte d'autonomie pour rendre plus facile son adaptation à un nouveau milieu de vie. Monsieur Marcoux fera également connaître l'aide et le suivi apportés par le CLSC à une personne aînée suite à un séjour à l'hôpital.

En complément, monsieur Maurice Boulet, le responsable de l'information au Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches, abordera différents sujets à propos du choix d'aller vivre en résidence privée ou autres types d'hébergement pour personnes aînées. Des conseils d'usage seront proposés pour vendre la maison, choisir sa nouvelle résidence et s'y adapter. Des informations viendront s'y ajouter quant à la signature du bail et sur les programmes d'aide financière. De la documentation y sera distribuée. C'est ouvert à tous et gratuit.

LA CROISÉE – DÉJÀ 20 ANS

La Croisée a vu le jour le 4 avril 1995. Depuis 20 ans, l'organisme se veut une réponse aux besoins des membres de l'entourage de la personne atteinte de maladie mentale. Les objectifs de La Croisée sont de regrouper, développer l'entraide, briser l'isolement, sensibiliser la population. De 2012 à 2014, l'organisme a répondu à 730 demandes tant en interventions psychosociales individuelles que téléphoniques, dont près de 90 nouvelles demandes d'aide.

Source : communiqué de Lucie Rochefort

UNE NOUVELLE CHRONIQUE

Générations + ajoute une nouvelle chronique à son bulletin. Il s'agit d'une chronique sur la retraite. En alternance avec la présentation d'un organisme membre on trouvera en annexe un texte en lien avec la retraite. Générations + débute cette chronique avec un article intitulé « BIEN PRÉPARER SON COUPLE POUR LA RETRAITE ».

PAGES CENTRALES DANS LE COURRIER FRONTENAC

Dans l'édition du 29 avril du Courrier Frontenac on retrouvera en pages centrales des textes et une entrevue concernant « **Des bonnes pratiques pour vieillir en santé ».** Ces pages sont à conserver.

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, veuillez transmettre ces informations à Maurice Grégoire dont l'adresse courriel est : bretongregoire@cgocable.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 rendez-vous à : www.regionthetford.com . Repérez la case «**Abonnez-vous à notre infolettre »,** inscrivez votre adresse courriel et cliquez pour vous y abonner.

S. V. P. NOUS AVISER DES CHANGEMENTS D'ADRESSE DE COURRIEL

Que ce soit pour madame Chantal Fortier, la secrétaire du Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches, ou pour moi, Maurice Grégoire, ou pour ceux qui vous retransmettent notre bulletin, il devient fastidieux de devoir faire des recherches (appels téléphoniques ou autres) pour retrouver la nouvelle adresse de quelqu'un parce que l'ancienne rebondit. Nous apprécierions recevoir votre changement d'adresse dès que possible.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
12 -18 avril 2015	**SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2015**	
16 avril 2015 **9 h – 12 h** **Maison de la Culture Thetford Mines**	**FORMATION PIA les jeudis jusqu'au 21 mai** Le choix d'un milieu de vie Coût de 20 $ ou gratuit pour les personnes à faible revenu	**ACEF APPALACHES-BEAUCE-ETCHEMINS** Inscription : Martin Cloutier 418 338-4755 poste 304
21 avril 2015 19 h **Maison de la Culture Thetford Mines**	**CONFÉRENCES « *Se loger en situation de vieillissement : souvent une question de santé!* » Stéphane Marcoux et Maurice Boulet. C'est gratuit.**	**FADOQ – THETFORD MINES** Chantal Fortier 418 338-5547 Huguette Marois 418 338-1226
Mercredi 29 avril 2015	**PAGES CENTRALES DU COURRIER FRONTENAC**	
Dimanche 3 mai, 14 h 30 **Studio-Théâtre Paul-Hébert**	**PIÈCE DE THÉÂTRE « Parole d'or, silence d'argent »** Thetford Mines, 800, rue St-Alphonse Sud **Membre : $5.00 Non-membre : $10.00**	**L'AQDR Beauce-Etchemins** **Réservation : 418 222-0000**
Dimanche 3 mai, 20 h **Salle Dussault Thetford Mines**	**SPECTACLE au profit de l'organisme « La dernière séance »** Groupe Alain Morisod et Sweet People. Coût : 47$ Billets en prévente	**Centre régional de Deuil de la région de Thetford** 390, avenue Labbé, Thetford Mines Tél. : 418 335-3408
7 mai 2015	**JOURNÉE NATIONALE DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**	

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

Chronique

BIEN PRÉPARER SON COUPLE POUR LA RETRAITE

La retraite est une étape importante de la vie et elle constitue une période de grands changements. Ce passage demeure parfois difficile parce qu'il se présente comme une rupture plus ou moins brusque avec tout ce que l'on a été précédemment. La personne s'est préparée à vivre une carrière puis elle a exercé un métier pendant des décennies et voilà qu'elle ne travaillera plus. Qu'est-ce qui va la définir ?

D'autre part, concernant la vie de couple, au moment de la vie active, chacun travaille de son côté. Chacun rencontre des personnes au travail, il se crée ainsi un cercle d' « amis » que l'on pourrait qualifier de professionnel. Dans bien des cas, ces personnes n'entretiennent aucun lien avec le conjoint. Ce qui a pour résultat qu'une fois la retraite arrivée, on les perd de vue.

Ainsi, au moment où tous les deux conjoints sont à la retraite, les deux personnes se retrouvent 24 heures sur 24 ensemble. À ce moment-là, les gens se redécouvrent ce qui crée souvent des tensions au sein des couples. Pour bien vivre la retraite à deux, il est primordial de la préparer soigneusement.

Pour éviter que la relation de couple se dégrade durant les premières années de la retraite, les personnes concernées doivent discuter de leurs attentes avec le conjoint avant de s'engager dans la retraite. En sachant ce que chacun espère de sa retraite, les partenaires peuvent planifier ensemble et mieux vivre la transition le moment venu.

Puisque les conjoints passent beaucoup de temps ensemble, il est important d'avoir des sujets de discussion, des centres d'intérêt communs. Les concernés doivent se mettre donc tout de suite à la recherche d'activités que les partenaires pourraient faire ensemble et des passe-temps que tous les deux aiment. Il convient aussi de faire des projets, petits ou grands, pour la retraite.

S'il est essentiel de passer du temps avec sa partenaire, il est tout aussi nécessaire de conserver des activités qui sont propres à chacun, de garder du temps pour soi. Il est nécessaire de penser aussi à un endroit qui peut permettre à chacun de s'isoler à l'occasion, comme un bureau ou un garage.

Bref, planifier sa retraite n'est pas qu'une question de finances. Les gens qui s'engagent dans la retraite doivent aussi se préparer à vivre un changement de rythme important dans leur vie. Et comme, les nouveaux retraités ne sont pas habitués à côtoyer leur conjoint, toute la journée, ils ont besoin d'une période d'adaptation. Une bonne planification est la meilleure façon d'éviter les conflits et de partir du bon pied.

Parlez de vos attentes avec votre conjoint pour bien planifier votre retraite.

On peut également se donner une occasion d'échanger sur le sujet ainsi que d'autres touchants les aspects financiers, juridiques, psychologiques en suivant une session de préparation à la retraite.

Source : Hebdo Concept, février 2015, Trans-Canada, texte adapté par Maurice Grégoire pour Générations+