



Génération +

Le bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 2, no 11, le 20 mai 2015

MÉDAILLES POUR AÎNÉS DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR DU QUÉBEC

Le samedi 16 mai dernier, à Lévis, dans le cadre de son programme Distinctions honorifiques, l'honorable Pierre Duchesne procédait à une remise de médailles pour les aînés (argent).

C'est un façon pour le Lieutenant-gouverneur du Québec d'exprimer sa reconnaissance à des personnes de 65 ans ou plus, qui par leur engagement, leur générosité et leur désir de se dépasser, contribuent à l'amélioration des conditions de vie auprès de personnes demeurant dans leur milieu respectif.

Les récipiendaires 2015 sont :

Mesdames :

**Georgette Auclair de St-Pierre-de-Broughton
Hervéline Guay de Thetford Mines
Colette Nolet de Thetford Mines
Denise Parent de Thetford Mines
Germaine Payeur de Thetford Mines
Marie-Paule Vallée de Thetford Mines**

Messieurs :

**Marius Berthiaume de Kinnear's Mill
Raymond Cossette de St-Julien
Gilles Dostie de Thetford Mines
Donald Lachance de Thetford Mines
Jean-Claude Landry de Thetford Mines
Gilles Rémillard de Thetford Mines**



Sur la photo, monsieur Gilles Dostie, président du Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches reçoit de l'Honorable Pierre Duchesne, Lieutenant-gouverneur du Québec, sa médaille.

Félicitations à ces nouveaux médaillés et merci pour votre implication dans notre milieu.

PROGRAMME NOUVEAUX HORIZONS POUR LES ÂÎNÉS : APPEL DE PROJETS

D'ici quelques jours, l'appel de projets, dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA), (projets communautaires pour le Québec) sera lancé. Ces projets communautaires permettant aux aînés de partager leurs connaissances, leurs compétences et leurs expériences et d'aider leur collectivité à accroître sa capacité à régler certains problèmes locaux sont admissibles à une subvention pouvant atteindre 25 000 \$ par année, par organisme.

Les projets doivent viser un ou plusieurs des cinq objectifs du programme :

1. Promouvoir le bénévolat chez les aînés et les membres des autres générations;
2. Inciter les aînés à participer à la vie de leur collectivité en encadrant d'autres personnes;
3. Accroître la sensibilisation aux mauvais traitements envers les aînés, y compris l'exploitation financière;
4. Appuyer la participation et l'inclusion sociales des aînés;
5. Fournir une aide à l'immobilisation pour les projets et programmes communautaires, nouveaux ou existants destinés aux aînés.

Déjà des séances d'information sont prévues sur le sujet.

SÉANCES D'INFORMATION – PNHA

Service Canada, région du Québec, offre des séances d'information à propos du **Programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA)**. Les séances ont pour objectif d'appuyer les organisations qui souhaitent déposer une demande de financement dans le cadre du PNHA.

Pour s'inscrire

On trouve, en annexe, un **formulaire d'inscription** adapté à notre région et incluant la liste des villes où se tiendront les séances d'information, du **29 mai au 16 juin 2015**. Des séances à distance (conférence Web et téléconférence) sont également offertes.

La date limite pour s'inscrire est le **28 mai 2015**. La participation des personnes inscrites est confirmée par courriel dans les jours suivant la réception du formulaire d'inscription.

Il est à noter qu'en raison d'un nombre limité de places disponibles, la participation d'un seul représentant par organisation est privilégiée. Pour toute question relative à ces séances, les personnes intéressées peuvent communiquer avec les responsables en composant le 1 866 233-3194 ou par courriel au qc-prog@servicecanada.gc.ca.

PÉRIODE DES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES

En effet, mai et juin sont des mois propices aux assemblées générales annuelles (AGA).

- MCDC – Mardi, 9 juin, 17 h – Salle Communautaire Kinnear’s Mill ;
- SE PARLER D’HOMMES À HOMMES INC. – Jeudi, 11 juin, 12 h - CMAD

On se fait un devoir de participer.

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.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Jeudi, 28 mai 2015	Date limite pour s’inscrire aux séances d’information sur PNHA	
2 juin 2015 THETFORD MINES SERVICE CANADA	PROGRAMME NOUVEAUX HORIZONS POUR LES AÎNÉS Séances d’information - Inscription obligatoire SERVICE CANADA	SERVICE CANADA gc-prog@servicecanada.gc.ca 1 866 233-3194.
Mardi, 9 juin 2015 17 h KINNEAR’S MILL	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE de MCDC Présence à confirmer d’ici le 5 juin 2015 en contactant Judy Johnson - 418-332-3851 Salle communautaire	MCDC Contacter Judy Johnson 418 332-3851
Jeudi, 11 juin 2015 12 h THETFORD MINES	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE CENTRE MARIE-AGÈS-DESROSIERS (CMAD)	SE PARLER D’HOMMES À HOMMES INC (Services pour conjoints violents) 418-335-9717
Lundi, 15 juin 2015	Journée internationale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées.	

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

FORMULAIRE D'INSCRIPTION – SÉANCES D'INFORMATION PNHA

**Séances d'information
Programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA)
Formulaire d'inscription**

Veillez remplir les champs et sélectionnez la séance de votre choix dans la liste qui suit. Une fois terminé, veuillez enregistrer le document et nous le faire parvenir au plus tard le **28 mai 2015**, à l'adresse suivante :
qc-prog@servicecanada.gc.ca.

Nom :**Prénom :****Organisation :****Adresse :****Ville :****Code postal :****Téléphone :****Courriel :**

**

Capitale-Nationale/Chaudière-Appalaches		
Sainte-Foy	Le 8 juin 2015, de 13 h à 16 h	<input type="checkbox"/>
Sainte-Foy	Le 9 juin 2015, de 9 h à 12 h	<input type="checkbox"/>
Lévis	Le 12 juin 2015, de 9 h à 12 h	<input type="checkbox"/>
Thetford Mines	Le 2 juin 2015, de 9 h à 12 h	<input type="checkbox"/>
Centre-du-Québec		
Victoriaville	Le 3 juin 2015, de 9 h à 12 h	<input type="checkbox"/>
Estrie		
Lac Mégantic	Le 4 juin 2015, de 9 h à 12 h	<input type="checkbox"/>
Magog	Le 5 juin 2015, de 9 h à 12 h	<input type="checkbox"/>

**

Séances à distance (conférence Web et téléconférence)		
WebEx 1	Le 11 juin 2015, de 9 h à 12 h	<input type="checkbox"/>
WebEx 2 (anglais)	Le 10 juin 2015, de 13 h à 16 h	<input type="checkbox"/>
WebEx 3	Le 15 juin 2015, de 9 h à 12 h	<input type="checkbox"/>
WebEx 4	Le 16 juin 2015, de 9 h à 12 h	<input type="checkbox"/>

CHRONIQUE SUR LA RETRAITE # 2

Du temps pour moi... je fais quoi avec ça?

Comme le travail est la principale activité pendant la majeure partie de la vie, bien des gens appréhendent la retraite par la peur de l'ennui. Et pour cause, en quittant le monde du travail, la personne perd une routine, un important réseau social et un sentiment d'appartenance. Dans le monde du travail, elle avait l'impression d'avoir sa place quelque part dans la société. Bref, avec la retraite, elle devient soudainement privée de tous ses repères, ce qui est parfois difficile à vivre et peut entraîner une crise identitaire. La personne se sent inutile alors qu'elle a du temps et même trop de temps libre. L'individu aura donc à restructurer toute sa vie pour s'adapter à une nouvelle réalité.

Pour pouvoir aborder la retraite en toute quiétude, il faut s'y préparer. Comment? Faire un bilan de notre vie est un bon moyen de savoir ce qui compte vraiment pour l'individu ou le couple. Ainsi la personne est à même de déterminer ce qui la stimule et de définir ses besoins. En sachant ce qui lui tient à cœur, l'individu trouvera plus facilement des activités, des causes ou des projets dans lesquels il a le goût de s'investir après la retraite.

Trouver une occupation ne suffit pas : pour éviter l'isolement, il faut élargir son réseau social avant de prendre la retraite. En effet, si l'emploi permet de nouer des amitiés, les relations de travail durent rarement après la retraite, et ce, malgré les meilleures intentions.

Peut-on « TOMBER À LA RETRAITE SANS SE FAIRE MAL »? Peut-on se donner de nouveaux repères? Peut-on RE-TRAITER¹ sa vie? Effectivement par la réflexion, par la formation on peut établir ce qui va prendre la place du travail. De plus, il faut dire qu'à la retraite, la personne peut se permettre un rythme plus approprié, il n'y a plus les exigences stressantes de l'usine, du commerce ou de l'organisation de services. Concernant les repères, on peut s'en donner de nouveaux à partir de ce que l'on a apprécié pendant la formation qui a précédé la carrière, à partir de ce que l'on a aimé dans le travail, à partir de ce que l'on veut faire de notre retraite. On peut facilement avoir 7 repères (3 de la période de formation à la carrière, 3 de la période de travail et un de la retraite). Enfin on redonne un sens à sa vie, on s'établit des priorités.

Bien sûr que la retraite donne du temps pour soi... et ainsi au début cela peut être une occasion de recharger ses batteries. Par la suite, on peut choisir les lieux de nos implications et de nos loisirs.



¹ MERCIER, Lucie; *À la Retraite, Re-traiter sa vie*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2000;178 pages.