



Génération +

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 3, no 4, le 3 février 2016

DES SERVICES À DOMICILE DE SOINS PERSONNELS PLUS ADAPTÉS

La Coopérative de Services à Domicile renforce son offre de services d'aide en soins à la personne. C'est ce que l'organisme a confié récemment aux médias. L'optique est de s'adapter au vieillissement de la population et de venir en aide aux concitoyens.

On trouvera à l'annexe 1 un communiqué de la Coopérative de services à domicile de la Région de Thetford.



Coopérative
de Services à Domicile
Région Thetford

APPEL DE CANDIDATURES POUR LE PRIX « HOMMAGE AUX AÎNÉS »

C'est officiel, la Table de Concertation des Aînés de Chaudière-Appalaches (TCA C-A) a confirmé l'édition 2016 du Prix « Hommages aux aînés ».

La Table régionale soulignera de nouveau en 2016 l'apport de personnes âgées favorisant le mieux-être de leurs concitoyens à l'occasion de la cérémonie *Hommage aux Aînés* qui se tiendra à Lévis le 26 mai 2016. Toutes les organisations intéressées sont invitées à soumettre la candidature d'une personne engagée dans son milieu et ayant contribué de façon significative à l'amélioration du bien-être des aînés, de leurs conditions de vie et de leur place dans la société.

En Chaudière-Appalaches, le processus est décentralisé dans chacun des territoires des Tables locales. Parmi les candidatures reçues, la Table locale soumettra une seule candidature à la TCA C-A. La date limite pour soumettre à la Table régionale le dossier de la personne choisie dans votre territoire est le **31 mars 2016**.

La cérémonie «Hommage aux Aînés» soulignant l'engagement exceptionnel des représentants de la région Chaudière-Appalaches se tiendra le jeudi 26 mai 2016 à la Maison des Aînés de Lévis. Par la suite, la TCA C-A sélectionnera que parmi ces lauréats une candidature régionale qui sera transmise au Secrétariat aux Aînés du Québec pour le cérémonial provincial « Prix Hommage Aînés 2016. »

Dans la MRC des Appalaches, le Conseil des aînés et de retraités de la MRC des Appalaches agit comme table locale et devra recevoir les candidatures de son territoire et en sélectionner une pour la présenter à la Table régionale. Tout dossier de candidature doit être transmis au président M. Gilles Dostie, 729, rue Goulet, Thetford Mines (Québec) G6H 1S3 (courriel : gillesdostie4@gmail.com) et ce **au plus tard le 25 mars**. Le formulaire est disponible auprès de Gilles Dostie ou Maurice Grégoire.

PRIX DU GOUVERNEUR GÉNÉRAL POUR L'ENTRAIDE

Le Gouverneur général du Canada, l'honorable David Johnston, convie les canadiens et canadiennes à prendre le temps de reconnaître des bénévoles méritants dans nos communautés en soumettant leur candidature au Prix pour l'entraide.



Ce prix rend hommage à des Canadiens et à des résidents permanents, qui de leur vivant ont apporté une contribution importante, soutenue et non rémunérée à leur collectivité, au Canada ou à l'étranger. Depuis 1995, le Prix du gouverneur général pour l'entraide souligne les efforts des grands bénévoles qui contribuent à l'essor de notre société et qui offrent leur aide et leur empathie en toute humilité. Lorsque le très honorable Roméo LeBlanc est devenu gouverneur général du Canada, il était déterminé à remercier les milliers de personnes qui donnent tant à leurs concitoyens.

Le nouveau site du Prix du Gouverneur général pour l'entraide : entraide.gg.ca, propose des explications et un **processus de mise en candidature**. Les candidatures reçues sont examinées par les membres du Comité consultatif, qui formulera ses recommandations au gouverneur général.

Pour soumettre une candidature, il faut remplir le formulaire de candidature et fournir les informations suivantes :

- 1. Le nom et l'adresse du candidat ainsi que le nom et adresse du proposeur, aux fins de correspondance.*
- 2. Une brève description de la contribution du candidat dans sa communauté : incluant le type de travail bénévole, les noms des organisations impliquées, le temps de service et toute autre information biographique pertinente.*
- 3. Une lettre d'appui d'une organisation ou d'un individu qui appuie la candidature et qui peut décrire le travail bénévole non rémunéré effectué par le candidat ou la candidate et l'ampleur de la contribution. De plus, le nom de deux personnes qui peuvent agir à titre de référence est souhaitable, mais pas obligatoire.*
- 4. La lettre doit répondre aux questions suivantes :*
 - a. À quel titre connaissez-vous le candidat/la candidate?*
 - b. Qu'a fait le candidat/la candidate en tant que bénévole?*
 - c. Comment son travail bénévole se démarque-t-il de celui fait par d'autres bénévoles?*
 - d. De quelle façon sa contribution a-t-elle amélioré sa communauté?*



Le Prix du Gouverneur général pour l'entraide comprend une lettre, un certificat et une épinglette qui sont remis aux récipiendaires par le gouverneur général ou un représentant. Il n'y a aucune date limite; les nominations sont acceptées tout au long de l'année.

À partir du printemps 2016, la Médaille du souverain pour les bénévoles remplacera le Prix pour l'entraide.

CONSEIL INFORMATIQUE LORS DES DIFFUSIONS DE MASSE

Afin de tenter de réduire la réception de courriels indésirables dont des demandes d'argent ou de faux appels à l'aide de proches à cause de vols d'identité, il faut prendre des précautions lorsqu'on diffuse un courriel à l'adresse de plusieurs personnes à la fois. **Voir l'annexe 2.**

SESSION : « RUPTURE AMOUREUSE : ON S'EN SORT MEILLEUR! »

L'organisme *Partage au masculin* invite les hommes qui vivent une séparation, ou des difficultés importantes dans leur vie à deux, à s'inscrire gratuitement à la démarche d'entraide de groupe en 10 étapes « **Rupture amoureuse : on en sort meilleur!** ». La prochaine session, animée par monsieur Yvon Landry, t.t.s., sera donnée à compter du mercredi 10 février, 19 h, au bureau de l'organisme, 264 rue Notre-Dame Est, Thetford Mines. Des suivis individuels sont aussi disponibles.

La rupture amoureuse est un des événements les plus tragiques de la vie. Pourquoi ne pas faire face et aller se chercher de l'aide? Pourquoi risquer de répéter les mêmes erreurs dans sa prochaine relation et de tourner en rond dans le même cercle de souffrances parce qu'on n'aurait pas pris le temps d'analyser ce qui s'est passé? Une telle session existe depuis 1995, elle suscite un niveau très élevé de satisfaction chez ceux qui s'y engagent. Inspirée de la méthode du psychologue Jean Monbourquette, et bien adaptée à la psychologie masculine, la démarche offre la possibilité de prendre un temps d'arrêt pour soi, de mieux comprendre son passé amoureux, de faire les deuils nécessaires et de sortir gagnant de l'épreuve de la fin de son couple.

Source : Guy Dubé 418 228-7682

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
Mer. 10 fév. 2016 19 h THETFORD MINES	SESSION «RUPTURE AMOUREUSE : ON EN SORT MEILLEUR! » 10 rencontres. Gratuit et confidentiel PARTAGE AU MASCULIN 264, Notre-Dame Est	PARTAGE AU MASCULIN 418 335-6677
Dim. 14 fév. 2016 THETFORD MINES	BRUNCH MUSICAL DE L'AMITIÉ Coûts: 10 \$ pour adulte, 5 \$ pour les 6 à 8 ans, gratuit pour les enfants de moins de 5 ans CENTRE ÉMILIE-NNE-GOURDE 95, 9 ^e rue Nord	DEUIL-ENTRAIDE L'ARC-EN-CIEL Ginette Jacques 418 335-2518 Sylvie Leclerc 418 338-8750
15 fév. 2016	Date limite pour présenter une personne à la Médaille du Lieutenant-Gouverneur	
Jeu. 24 mars 2016 11 h – 16 h 30 THETFORD MINES	SALON DES AINÉS, 2 ^e édition CARREFOUR FRONTENAC	Sergente Annie Gilbert 418 338-0111 poste 1253
25 mars 2016	Date limite pour présenter une candidature Prix Hommage aux aînés au Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches	

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

Les services à domicile de soins à la personne de plus en plus adaptés aux besoins des citoyens de la région de Thetford.

Thetford Mines, 19 janvier 2016 - Aujourd'hui, déjà trop de personnes âgées manquent de services dont elles ont besoin pour vivre dignement. Dans l'optique de venir en aide à leurs citoyens et de s'adapter au vieillissement de la population, la **Coopérative des services à domicile de la région de Thetford** renforce son offre de services d'aide en soins à la personne.

Cumulant 20 années d'expérience en services d'aide à domicile, la Coop souligne le professionnalisme de son équipe de plus de 100 préposés formés pour répondre à la demande toujours grandissante en soins à domicile. Aux services d'aide à la vie domestique - entretien ménager, s'enrichissent les services d'aide en soins à la personne. À cet effet, les formations de PDSB - Principes de Déplacements Sécuritaires des Bénéficiaires, Secourisme et RCR et Actes délégués (loi 90) sont régulièrement données aux nouvelles recrues afin d'harmoniser les services offerts et d'assurer ainsi la qualité. De plus, certaines préposées sont spécifiquement formées pour une clientèle Alzheimer et d'autres pour les gens en soins palliatifs. Notez également que tous les préposés sont soumis à des vérifications d'antécédents judiciaires.

Rappelons que les services d'aide à domicile sont dispensés pour toute personne dans le besoin, mais principalement aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie du territoire de la MRC des Appalaches, leur permettant de rester plus longtemps dans le confort de leur demeure et ce à moindres coûts. Cette accessibilité financière est rendue possible par le programme d'exonération financière pour les services d'aide à domicile (PEFSAD) permettant des réductions pouvant aller jusqu'à 13\$/heure. Toute personne de 18 ans et plus peut bénéficier de ce programme (*information supplémentaire sur le site de la RAMQ – Programmes d'aide*). À cela, s'ajoute un crédit d'impôt pour toute personne de 70 ans et plus.

Conséquemment, la coopérative de services à domicile de la région de Thetford se voit très fière d'être un acteur de première ligne à offrir une gamme complète de services en aide domestique (entretien ménager) et en aide à la vie quotidienne (soins à la personne). Les services d'aide en soins à la personne sont dispensés 24h/24 et 7j/7.

- Services d'aide à la vie domestique : entretien ménager, lessive, préparation de repas, commissions diverses, grand ménage et autres;
- Soins à la personne : Aide à l'hygiène corporelle, aide aux levers et couchers, aide aux déplacements, aide à l'habillement, aide à l'alimentation, aide au bain, supervision de la prise de médicaments;
- Services de répit-surveillance (présence pour personnes ayant besoin de surveillance, entretien ménager léger).

Rappelons que la **Coopérative de services à domicile de la région de Thetford** est membre de la Fédération des coopératives de services à domicile et de santé du Québec (FCSDSQ) et fait partie d'un réseau de 102 entreprises d'économie sociale en aide à domicile -ÉÉSAD (coopératives et OBNL) reconnu par le Ministère de la santé et des services sociaux. Toutes ces entreprises offrent des services à domicile pour les activités à la vie domestique (AVD) et de la vie quotidienne (AVQ) à plus de 84 000 citoyens au Québec, dont la majorité, sont en perte d'autonomie. Ces services sont rendus par l'entremise de plus de 6 700 préposés d'aide à domicile. Le réseau livre + de 6 000 000 heures de services annuellement.

Véronique Gosselin, directrice générale

Coopérative de services à domicile de la région de Thetford

418-334-0852 poste 14

vgosselin@coopservicesadomicile.com



Coopérative
de Services à Domicile
Région Thetford

CONSEIL INFORMATIQUE**ATTENTION À LA LARGE DIFFUSION D'ADRESSES DE COURRIER ÉLECTRONIQUE**

Parfois on s'étonne de recevoir des courriels d'Afrique demandant des sommes d'argent, des offres non-sollicitées de produits ou services, des avis nous faisant part de problèmes avec nos comptes bancaires. On entend parler de fraudes possibles. Pour éviter ces « pourriels », il convient de prendre quelques précautions :

1. **ÉVITER d'envoyer des documents à un grand nombre de personnes sans prendre quelques précautions.**
2. **ÉVITER de re-transférer des documents, des diaporamas, des farces, etc. avec la liste des destinataires. Lorsque la liste est en bleu, il suffit de cliquer sur le nom ou l'adresse pour l'activer. Ainsi des adresses électroniques sont lancées dans le vaste monde et peuvent se retrouver entre les mains de personnes malfaisantes notamment des spammeurs.**
3. **CHOISIR UN MODE SÉCURITAIRE POUR ENVOYER DES COURRIELS À UN GRAND NOMBRE DE DESTINATAIRES OU À UN GROUPE**

Voici la procédure :

A : -
>

- Inscrire son adresse électronique c'est-à-dire s'envoyer un courriel .

Cc : -
>

- Ne rien écrire.

Cci : -
>

- Placer les destinataires ici (CCI = copie carbone invisible).
- Celui qui reçoit le courriel ne peut pas savoir quelles sont les autres personnes qui le reçoivent. Il ne voit que son adresse ou bien ce sera écrit « undisclosed recipients ».
- CCI permet de respecter la vie privée de vos contacts.

Maurice Grégoire (Déjà publié dans le Bulletin de liaison de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches « Au fil des jours » V8-17 du 27 octobre 2011 et le V9-25 du 15 février 2013)