



Généralions +

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 5, no 19, le 6 juin 2018

ÉCHO DE LA TABLE DE PRÉVENTION ET DE LUTTE À LA MALTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉS

Le 29 mai dernier, cette instance se réunissait au CLSC de Thetford. Un suivi global a été fait concernant le plan d'action. La faiblesse de la communication a été soulignée.

Concernant les priorités à développer, les opinions divergent. Certains prônent la formation-sensibilisation en raison de l'arrivée de nouveaux membres du personnel et de nouveaux bénévoles, bien que 600 personnes aient été formées. D'autres préconisent la validation des trajectoires (cheminement d'un signalement). Les aspects légaux de même que tous les outils disponibles doivent être précisés à nouveau. Les deux sujets seront mis de l'avant selon les opportunités.

La commissaire aux plaintes du CISSS de Chaudière-Appalaches, madame Brigitte Landry, a indiqué qu'au cours de la dernière année trente-six signalements ont été faits. Dix-neuf de ces signalements se sont avérés non-fondés et dix-sept ont été traités.

La rencontre a été complétée par une distribution de matériel promotionnel concernant la journée du 15 juin, **Journée internationale de lutte à la maltraitance envers les personnes âgées**.

AMÉLIORATION DE L'OFFRE DE SERVICE EN SOUTIEN À DOMICILE

Le 15 mai dernier, le gouvernement du Québec a annoncé un investissement de 100 M\$ destiné à améliorer l'offre de service en soutien à domicile et à mieux répondre aux besoins de la population par une augmentation de l'intensité et du volume des services, en fonction des besoins des usagers.

Ainsi, afin de rehausser le nombre de personnes desservies en soutien à domicile de longue durée, 95 M\$ serviront à l'embauche d'intervenants pour les équipes de soutien à domicile. En conséquences, plus d'infirmières, de préposés aux bénéficiaires et autres professionnels de la santé, entre autres en service social, en inhalothérapie, en ergothérapie, en physiothérapie et en nutrition clinique, joindront les rangs pour prodiguer des soins et des services aux aînés, mais aussi aux personnes vivant avec une déficience.

Un montant de 5 M\$ sera consacré à la bonification de l'aide variable du Programme d'exonération financière de soutien à domicile (PEFSAD), et un autre montant de 300 000 \$ contribuera à soutenir la mission du Comité provincial PAIR ainsi que son déploiement dans d'autres régions du Québec.

Rappelons que les objectifs du Plan stratégique 2015-2020 prévoient d'augmenter de 15 % le nombre de personnes bénéficiant de services de soutien à domicile de longue durée d'ici 2020.

Le montant octroyé au Comité provincial PAIR permettra de consolider sa mission de soutenir, d'outiller et de faciliter le déploiement du programme PAIR.

MATÉRIEL DISPONIBLE POUR LE 15 JUIN : JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE À LA MALTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES ÂNÉES

À la Table de lutte à la maltraitance, le 29 mai dernier, madame Carole Roy, organisatrice communautaire a fait la distribution de matériel promotionnel aux organismes présents: rubans mauves et cartons, « pins », nouveaux dépliants et grandes affiches. On peut joindre madame Carole Roy - organisatrice communautaire par téléphone au 418 338-3511 poste 51719, ou par courriel à carole.roy.csssrt@ssss.gouv.qc.ca

LES BIENFAITS DU VÉLO POUR LA SANTÉ

Les bienfaits du vélo pour la santé sont multiples. Le médecin suisse Patrick Saudan le démontre.

Voir ANNEXE 1

CHANGEMENT D'ADRESSE ÉLECTRONIQUE

Il est impératif que vous nous communiquiez votre changement d'adresse électronique afin de continuer à recevoir notre bulletin. Cela évite des retours. De plus, si vous décidez de ne plus recevoir notre bulletin, simplement nous en aviser. Merci de votre collaboration.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

<i>MOMENT ET LIEU</i>	<i>INFORMATIONS SUR L'ÉVÈNEMENT</i>	<i>ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE</i>
Jeu. 7 juin 2018 13 h 30 THETFORD MINES	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE CENTRE DOMRÉMY DES APPALACHES	CATTARA Nancy Laliberté 418 338-8787
Lun. 11 juin 2016 13 h 00 THETFORD MINES	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE Présence à confirmer. VILLA SAINT-MAURICE – sale Desjardins	COOP DES SERVICES À DOMICILE DES APPALACHES 418 334-0852 poste 0.
Mar. 12 juin 2018 19 h 00 THETFORD MINES	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE SVP confirmez votre présence par téléphone ou par courriel. CENTRE MARIE-AGNÈS-DESROSIERS – Local-02	TVCRA 418 338-8444 tvkra@cgocable.ca
Jeu. 14 juin 2016 9 h 00 THETFORD MINES	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE CENTRE DOMRÉMY DES APPALACHES	AAVA Richard Fortier 418 334-0111
Ven. 15 juin 2018	JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE À LA MALTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES ÂNÉES – PORTEZ DU MAUVE	
Jeu. 21 juin 2016 11 h 30 THETFORD MINES	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE Le dîner est offert aux personnes présentes. CENTRE MARIE-AGNÈS-DESROSIERS – Local-02	SE PARLER... D'HOMMES À HOMMES INC. 418 335-9717

Les bienfaits du vélo selon le Dr Patrick Saudan (suisse)

Endurance cardio-vasculaire

Avec nos vies sédentaires, nous ne pratiquons pas assez d'exercice physique, ce qui accroît le risque de développer des troubles cardio-vasculaires. Sans aligner les kilomètres chaque jour, l'utilisation régulière du vélo dont l'exercice est soumis à une intensité variant en fonction du terrain et du vent permet de renforcer le système cardio-vasculaire. Ainsi, ayez à cœur de faire du vélo !

Système veineux et artériel

Lorsque vous pédalez, de nombreux muscles sont sollicités, notamment ceux des cuisses et des mollets. En comprimant les veines, la contraction des muscles renforce le retour veineux. Un bon remède pour les jambes lourdes ! Le vélo favorise aussi la dilatation des vaisseaux et la diminution de la tension artérielle, améliorant ainsi la circulation du sang vers les muscles et les organes. En renforçant leur élasticité, le vélo libère les artères !

Tonicité musculaire

Avec le vélo, les muscles des jambes se tonifient sans gagner en volume. Il les affine et les rend plus toniques. Pour les femmes en âge de la ménopause, qui veulent renforcer leur masse musculaire et éviter la prise de poids, le vélo est un excellent moyen de renforcer la tonicité musculaire. Il sollicite de nombreux muscles: abdominaux, pectoraux, bras, dos, fessiers et surtout les jambes. Parce qu'il permet de faire travailler les muscles profonds et de réactiver la circulation sanguine, le vélo agit aussi sur la cellulite.

Capital osseux

L'inactivité est connue pour raidir et fragiliser les tendons, les ligaments, les os et les articulations. L'exercice régulier du vélo, à raison de 30 minutes par jour, renforce la solidité des os et fait donc reculer l'ostéoporose. En pédalant, les muscles tirent sur les os, ce qui stimule la formation osseuse. Le vélo contribue ainsi à préserver la qualité de la masse osseuse.

Articulations

Le vélo est une activité physique qui ménage les articulations, surtout lorsqu'il est pratiqué en milieu urbain, sans excès et en douceur. La pratique du vélo présente peu de contre-indications et est ainsi accessible à la grande majorité d'entre nous.

Poids

La pratique d'un sport, en général, permet de brûler des calories et d'augmenter le métabolisme de base. Le vélo est un exercice particulièrement doux que l'on peut pratiquer au quotidien et sans contrainte lorsqu'il est utilisé comme moyen de locomotion. Pratiqué régulièrement, le vélo augmente l'élimination des graisses et aide à lutter contre la prise de poids. Il limite les risques de surpoids et d'obésité ainsi que les risques associés tels que le diabète et l'hypertension. Le vélo est un allié pour votre santé !

État psychique

Le vélo est bon pour le corps ... et l'esprit ! La détente qui suit tout effort physique est capable de faire chuter la tension nerveuse et l'anxiété qui sont à l'origine du stress (sans compter le stress que vous évitez dans les embouteillages et en cherchant une place de parking). Le sport, en général, a pour propriété de réduire l'anxiété et d'accéder à une meilleure qualité de sommeil. La pratique du vélo, douce et régulière, a un véritable pouvoir relaxant et apporte un réel bienfait psychique. Le vélo libère l'esprit !