

### **BIEN VIEILLIR CHEZ SOI – JOURNÉE D'INFORMATION : LE 11 OCTOBRE**

Sous la présidence d'honneur de monsieur Paul Vachon, préfet de la MRC des Appalaches, le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches tiendra avec ses partenaires une journée d'information destinée aux personnes de 50 ans et plus. La programmation détaillée est présentée en annexe.

Une partie concerne la conduite automobile avec le thème : «La bonne conduite, n'a pas d'âge». Cette partie comprend une conférence, des opportunités de tester ses habiletés de conduite sur un simulateur et de participer à des ateliers d'ajustements derrière le volant de son propre véhicule avec des conseils pratiques prodigués par des techniciens à propos de comment placer ses miroirs pour améliorer sa vision. Ces activités sont gratuites grâce à la Fondation CAA.



*simulateur de conduite*

Une autre partie de la journée concerne la visite de kiosques d'information dans le mail du Carrefour Frontenac. En plus du personnel du programme de Soutien à l'autonomie des personnes aînées (SAPA) du CISSS-CA, Secteur Thetford et des travailleuses de milieu du Conseil des aînés, plusieurs intervenants d'organismes communautaires seront présents, notamment la Coopérative de Services à Domicile, Les Petits Frères, l'Office municipal de l'habitation de Thetford Mines, l'AREQ-CSQ et le Regroupement des personnes handicapées physiques de la région de Thetford, etc.

### **RÉGIE DE L'ASSURANCE-MALADIE DU QUÉBEC : NOUVELLES ET TAUX**

La Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) est un organisme du gouvernement québécois institué en 1969 et relevant du ministère de la Santé et des Services sociaux. Une entente de principe est intervenue entre les optométristes et le gouvernement du Québec le 16 juin dernier. 900 optométristes sur 1400 étaient présents. L'entente a été ratifiée à 96 % des membres présents. L'entente est de 5 ans (2015-2020). Donc, le coût des examens de la vue des enfants, des personnes de 65 ans et plus, ainsi que des prestataires de la sécurité sociale, sera remboursé par la RAMQ.

Depuis le 1er juillet 2018, les nouveaux taux de régime d'assurance médicaments s'établissent ainsi :

- la prime annuelle passe d'un maximum de 667 \$ à 616 \$
- la franchise mensuelle passe de 19,45 \$ à 19,90 \$
- la coassurance passe de 34,8 % à 34,9 %
- la contribution maximale est de 90,58 \$ /mois ou de 1087 \$ /année.

Pour les personnes de 65 ans et plus qui reçoivent le supplément de revenu garanti (SRG) du Canada au taux de 1 % à 93 %, la contribution maximale est de 53,16 \$ par mois ou 638 \$ par année.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Lun. 17 sept. 2018 18 h 30 – 21 h 30 THETFORD MINES	DÉBUT DE LA FORMATION <i>en accompagnement bénévole en soins palliatifs et fin de vie</i> . 12 rencontres. HÔPITAL DE LA RÉGION DE THETFORD	ALBATROS THETFORD 418 338-7777 poste 54183
Lun. 17 sept. 2018 19 h 00 THETFORD MINES	CONFÉRENCE / RÉUNION MENSUELLE Conférencière Mme Annie Bouffard, Clinique Podiatrique des Appalaches. Sujet : le soin des pieds. Gratuit. CENTRE PAROISSIAL SAINT-ALPHONSE	DIABÈTE AMIANTE Monique Boulé Nadeau 418 423-5377
Mar. 18 sept. 2018 13 h 15 THETFORD MINES	CAFÉS-CONFÉRENCE <i>Récupérer, c'est recréer ! Mais, est-ce que je récupère efficacement ?</i> Par Récupération Frontenac. Sans frais et sans inscription. LOCAL DE L'ORGANISME - 95, Notre-Dame Est	CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453
19 sept. 2018 15 h 30 – 20 h SAINT-JULIEN	LA GRANDE TOURNÉE Pour découvrir les services offerts dans la MRC des Appalaches CENTRE COMMUNAUTAIRE	CORPO DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE Martin Cloutier 418 334-0465
Mar. 25 sept. 2018 13 h 15 THETFORD MINES	CAFÉS-CONFÉRENCE <i>C'est quoi vos droits en santé et en services sociaux ?</i> Par Lyne Grenier, d.g. CAAP-CA Sans frais et sans inscription. LOCAL DE L'ORGANISME - 95, Notre-Dame Est	CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453
Mer. 26 sept. 2018 19 h THETFORD MINES	CONFÉRENCES 1. <i>Se préparer aux rendez-vous médicaux ;</i> 2. <i>Directives médicales anticipées ;</i> 3. <i>Trouver un médecin.</i> MAISON DE LA CULTURE	FADOQ-THETFORD Maurice Boulet 418-335-2533
Jeu. 27 sept. 2018 8 h 30 Ven. 28 sept. 2018 16 h 00 THETFORD MINES	COLLOQUE <u>VILLE INTELLIGENTE / VILLE ORGANIQUE</u> Une réflexion sur le développement socio-économique des petites municipalités comme des grandes à l'heure où l'innovation technologique ouvre des perspectives nouvelles. Coût : 195 \$ - 390 \$. CENTRE DES CONGRÈS – 755, 9e rue sud	CORPO DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE  Martin Cloutier 418 334-0465
Ven. 28 sept. 2018 8 h 30 Sam. 29 sept. 2018 16 h 00 THETFORD MINES	FORMATION <u>ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN DES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER</u> 12 h. Collaboration de la Société Alzheimer de Chaudière-Appalaches. Coût : 150 \$. CENTRE L'ESCALE – 1265, rue Notre Dame Est	CENTRE L'ESCALE Nicole Chabot 418 338-7806, poste 2130
1 <sup>er</sup> oct. 2018	<b>JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS</b>	
Mar. 2 oct. 2018 13 h 15 THETFORD MINES	CAFÉ-CONFÉRENCE <i>En quoi consiste l'aide apportée aux aînés par des travailleuses de milieu ?</i> Par Brigitte Lagassé du CDA. Sans frais et sans inscription. LOCAL DE L'ORGANISME - 95, Notre-Dame Est	CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453
11 oct. 2018 9 h – 10 h 15 THETFORD MINES	CONFÉRENCE <i>Les impacts de l'âge sur les capacités de conduite d'un véhicule.</i> Yvon Lapointe de la Fondation du CAA-Québec. CLUB LE MARQUIS (Black-Lake)	CONSEIL DES AÎNÉS Maurice Boulet 418 335-2533
11 oct. 2018 10 h – 19 h 30 THETFORD MINES	ATELIERS : <i>Simulateur de conduite et Atelier d'ajustement.</i> Fondation du CAA-Québec CARREFOUR FRONTENAC	CONSEIL DES AÎNÉS Maurice Boulet 418 335-2533
11 oct. 2018 13 h – 17 h 00 THETFORD MINES	KIOSQUES D'INFORMATION CARREFOUR FRONTENAC	CONSEIL DES AÎNÉS Maurice Boulet 418 335-2533



## BIEN VIEILLIR CHEZ SOI : JOURNÉE D'INFORMATION DU 11 OCTOBRE

### A- Activités ayant pour thème : «La bonne conduite, n'a pas d'âge».

ACTIVITÉ	MOMENT ET LIEU	SUJET
Conférence	9 h 00 – 10 h 15 Club le Marquis (Black-Lake)	Les impacts de l'âge sur les capacités de conduite d'un véhicule.

M. Yvon Lapointe, représentant de la Fondation CAA-Québec traitera des impacts exercés par l'âge sur les capacités de conduire. Divers moyens seront également suggérés pour conserver son autonomie au volant. De plus, il sera possible pour le participant d'échanger avec le conférencier concernant d'éventuelles difficultés éprouvées lors de la conduite automobile et d'être mieux informé sur les méthodes de gestion d'un permis de conduire par la SAAQ.

ACTIVITÉ	MOMENT ET LIEU	SUJET
Simulateur de conduite	10 h 00 – 19 h 30 Carrefour Frontenac	Une occasion de tester ses aptitudes au volant.

Des opportunités seront offertes pour venir faire l'essai et tester ainsi vos aptitudes au volant sur un simulateur de conduite. C'est un équipement spécialisé qui reproduit fidèlement différentes conditions de la conduite automobile. Grâce à des fonctions d'arrêt sur image, à l'analyse des données avec la possibilité de revoir la manœuvre effectuée, cela permet de mieux comprendre et vérifier les conséquences d'une mauvaise conduite. Des conseils et des observations pourront y être apportés. À défaut d'essayer personnellement, on peut seulement venir observer les autres.

ACTIVITÉ	MOMENT ET LIEU	SUJET
Ateliers d'ajustement	10 h 00 – 19 h 30 Carrefour Frontenac	Une occasion de vérifier sa position derrière le volant de son véhicule et d'ajuster ses miroirs pour une meilleure vision.

Des **ateliers d'ajustement** offerts dans son propre véhicule entre 10 h et 19 h 30. Des techniciens de la Fondation CAA-Québec pourront aider le conducteur à prendre position derrière le volant de son véhicule et à ajuster ses miroirs pour une meilleure vision et éliminer ainsi des angles morts. De plus, ils pourront offrir des conseils judicieux concernant la sécurité routière.

### B- Activité d'information

ACTIVITÉ	MOMENT ET LIEU	SUJET
Kiosques d'information	13 h 00 – 17 h 00 Carrefour Frontenac	Plus de 15 organismes présentent leurs services de maintien à domicile

Des informations seront données pour faire connaître davantage les services offerts, remettre des dépliants et autres documents. De plus, il sera possible d'échanger avec le visiteur et même de céder des rendez-vous pour soi ou avec un proche.

