

LE CONSEIL DES AÎNÉS DE LA MRC DES APPALACHES APPUIE LA MRC

Lors de la dernière réunion du conseil d'administration du Conseil des aînés de la MRC des Appalaches (CDA), il a été résolu d'appuyer la MRC concernant ce qui suit :

- ***dans sa réclamation au gouvernement du Québec, demandant d'introduire dans son prochain budget, des mesures fiscales pour les retraités qui voudront conserver leur travail ou retourner sur le marché du travail sur une base volontaire, bien entendu ;***
- ***dans sa réclamation au CISSS-CA Secteur Thetford de la nécessité de maintenir la vaccination pour les 65-74 ans. L'abandon de cette nécessité fragilise la vaccination dans les petits milieux.***

D'ailleurs, le CDA n'est pas le seul à l'avoir fait. Selon nos informations, lors de sa réunion du 6 mars, le comité exécutif de l'Association des anciens employés du Cégep de Thetford a résolu à l'unanimité d'appuyer les organismes qui demandent au Premier Ministre, M. François Legault, d'adopter des mesures fiscales favorisant le retour au travail des retraités, à temps complet ou partiel, afin de pallier la pénurie d'emplois au Québec.

ACTIVITÉ DE FINANCEMENT DE LA CDC

La Corporation de développement communautaire des Appalaches (CDC-A) tiendra le mercredi 27 mars prochain, une **activité de financement** ludique et stimulante. Une soirée de dance Lindy Hop ! La CDC vous invite à venir bouger de 18 h 30 à 21 h 30 à l'Édifice Saint-Jean à Black Lake - 4342, rue Saint-Jean Thetford Mines. Vous ne savez pas danser le Lindy? Pas de problème ! Les profs de la Cabane à swing de Saint-Georges vont être présents pour vous donner un cours d'initiation de 18 h à 18 h 30. Le prix des billets : cours d'initiation et soirée de danse: 35 \$ / personne, soirée seulement : 20 \$ / personne. Billets en vente à la CDC des Appalaches. Pour informations par courriel developpement@cdcappalaches.org ou par téléphone 418 334-0465.



MARS – MOIS DE LA NUTRITION



Mars est le mois de la nutrition, et la campagne de cette année sera le prolongement de celle de 2018, lors de laquelle les diététistes ont aidé les gens à *découvrir le pouvoir des aliments* en leur expliquant qu'en plus de nous nourrir, les aliments donnent de l'énergie aux gens actifs, inspirent les enfants, favorisent la guérison, préviennent les maladies chroniques et, surtout, rassemblent les gens. En 2019, le Mois de la nutrition mettra en lumière le rôle important que jouent les diététistes lorsqu'il est question d'aliments et de nutrition.

SEMAINE DES POPOTES ROULANTES DU 18 AU 22 MARS 2019

La Semaine québécoise des popotes roulantes se déroulera du 18 au 22 mars 2019. Ce sera la 14^e édition. Il faut dire que le Regroupement des popotes roulantes existe depuis 26 ans. La mission des membres du Regroupement consiste à livrer des repas chauds à l'heure du midi, à domicile (près de 1 million par an) à plus de 30 000 personnes en perte d'autonomie, des personnes âgées en majorité.

Les 10 000 bénévoles mobilisés ont à cœur de contribuer au maintien à domicile de ces personnes, et d'offrir un répit aux personnes proches aidantes, en les libérant de la tâche de préparation des repas.

**SEMAINE QUÉBÉCOISE
DES POPOTES
ROULANTES**

**DU 18 AU
22 MARS 2019**

LES POPOTES ROULANTES
un service alimentaire de qualité!



Trouvez une popote
près de chez vous :
popotes.org/trouve
1.877.277.2722
regroupement@prasab.org

Suivez-nous sur



La Semaine québécoise des popotes roulantes est un outil puissant de communication, autant avec les médias et le public qu'avec les organismes membres et leurs bénévoles. Cette semaine sert principalement de véhicule promotionnel permettant de faire connaître et reconnaître le service de popote roulante et de faire entendre les besoins des organismes en bénévoles, matériel, clients ou financement.

EN 2019, L'ORGANISME PARTAGE AU MASCULIN FÊTE SES 25 ANS.

Le 7 mars dernier, l'organisme Partage au masculin publiait un communiqué pour indiquer que cet anniversaire sera célébré tout au cours de l'année. Partage au masculin a été fondé en 1994 par un groupe d'hommes soucieux de créer un lieu privilégié de partage et de soutien pour les hommes. L'année du 25^e sera ponctuée de diverses activités qui seront annoncées au fur et à mesure.

S'adapter à la réalité sociodémographique

Comme le tissu social de la Chaudière-Appalaches se modifie, Partage au masculin, dans un souci d'inclusion, lancera une campagne s'adressant à toutes les personnes qui s'identifient au genre masculin, et ce, quelles que soient leurs origines, leurs croyances ou leur orientation sexuelle, pour les inviter à profiter de ses services.



Jacques Beaudet



Roger Jacques



Yvon Landry

LE PLAN D'ACTION RÉGIONAL DE LUTTE À LA MALTRAITANCE - LES AÎNÉS

Le 22 février dernier, en avant-midi, se tenait à Sainte-Marie, au siège social du CISSS de Chaudière-Appalaches, un atelier de travail sur le sujet. Il s'agissait d'une activité de réflexion sur le Plan d'action régional de lutte à la maltraitance chez les aînés. M^{me} Josée Chouinard, directrice du Soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA) a fait la présentation d'ouverture de la rencontre. Par la suite M^{me} Stéphanie Simoneau, directrice adjointe du SAPA au CISSS-CA, a animé la rencontre en compagnie et de M^{me} Julie Forgues, coordonnatrice régionale spécialisée en matière de lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées. Ainsi des représentants et représentantes de différents milieux ont été réunis dans le but de refléter les besoins du « terrain » afin de dégager des pistes d'action pour le futur Plan d'action régional 2019-2021. Notre milieu était représenté par M^{me} Nicole Champagne, vice-présidente du Conseil des aînés de la MRC des Appalaches et M^{me} Charlie-Maud Gingras, organisatrice communautaire du CISSS-CA – Secteur Thetford.

Les participants, une cinquantaine, divisés en petits groupes ont fait la tournée de la salle où étaient disposés cinq axes d'interventions possibles sous forme de tableaux. Chaque axe était animé par une ou deux personnes qui précisaient une mise en contexte de l'axe et son but. Puis, pendant 10 minutes, les participants devaient identifier les éléments positifs et négatifs, (forces et faiblesses) associés à l'axe. Ces axes d'intervention étaient les suivants :

- **Repérage, intervention et protection**
- **Divulgateion**
- **Concertation et communication**
- **Prévention de la maltraitance**
- **Promotion de la bientraitance**



À la toute fin, les participants devaient faire consensus sur deux éléments à ne pas perdre de vue pour le futur plan d'action régional. Les échanges ont été vigoureux. À la fin de l'avant-midi, on peut dire qu'une dizaine d'actions à réaliser au Plan d'action régional venaient d'être dégagées. Celui-ci visera une cohérence et une congruence entre les besoins et préoccupations des acteurs de sa région et le Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées 2017-2022 (PAM).

L'ACEF OFFRE DES ATELIERS DESTINÉS AUX AÎNÉS

L'Association coopérative d'économie familiale - Appalaches-Beauce-Etchemin (ACEF-ABE), est un organisme communautaire spécialisé dans la gestion des finances personnelles. Elle intervient dans les domaines du budget, du crédit et de l'endettement...

L'ACEF offre des ateliers destinés aux aînés. Voici les titres des ateliers offerts :

- **Choisir et vivre en résidence privée**
- **La maltraitance financière des aînés**
- **Aînés et consommation — des droits à faire valoir pour éviter les soucis**
- **Programmes gouvernementaux et prestations pour aînés**
- **Rénover et entretenir sa maison, connaître ses droits et les recours possibles en cas d'insatisfaction.**



Pour plus d'information, il faut contacter le 1 888-4755 ou par courriel chantal.bernard@acef-abe.org .

NOUVEAU PROGRAMME DE SOINS BUCCODENTAIRES POUR AÎNÉS EN CHSLD

La ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, madame Marguerite Blais, a annoncé le 26 février un financement de 10 M\$ par année pour le déploiement du nouveau Programme québécois de soins buccodentaires et de soins quotidiens d'hygiène de la bouche (PQSBHB) dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) du Québec. L'offre antérieure était inégale, alors la mise en place de ce Nouveau programme assure une prise en charge des soins buccodentaires chez les aînés. L'objectif est d'offrir des soins préventifs et curatifs ainsi que des soins quotidiens d'hygiène de la bouche à l'ensemble des résidents des CHSLD publics et privés conventionnés. C'est la suite d'un projet pilote expérimenté dans trois institutions.

Plus spécifiquement, le PQSBHB permettra :

- d'intégrer les soins buccodentaires dans le continuum des soins infirmiers (le plan thérapeutique infirmier et le plan de travail des préposés aux bénéficiaires);
- d'offrir l'évaluation de la santé buccodentaire ainsi que les soins d'hygiène quotidiens de la bouche par les préposés aux bénéficiaires à tous les résidents des CHSLD;
- d'assurer la disponibilité des produits d'hygiène buccodentaire et des équipements;
- d'offrir, sous la direction d'un dentiste, des soins dentaires préventifs périodiques en CHSLD par des hygiénistes dentaires;
- d'offrir des soins dentaires curatifs en CHSLD par des dentistes ou des denturologistes.






Pour plus de détails sur le cadre de référence du PQSBHB : <http://www.msss.gouv.qc.ca/presse>.

DÉFI SANTÉ 2019 – INSCRIPTION POSSIBLE DÈS MAINTENANT

**DU 1^{ER} AU 30 AVRIL
RELEVEZ LE DÉFI SANTÉ!
TRUCS,
CONSEILS
ET PRIX À GAGNER**

DU SOUTIEN GRATUIT ET DES OFFRES JUSTE POUR VOUS!

- *Des trucs, des conseils et des recettes*
- *Le Kit « manger mieux », présenté par IGA*
- *Un entraînement gratuit avec Cardio Plein Air*
- *Le double des points Vie saine par Familiplus*

Objectif 5	Objectif 30	Objectif Zen
		
Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour	Bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!	Prendre un moment pour se détendre chaque jour
		

Pour information ou inscription voir le site : <https://portail.capsana.ca>

APPEL DE PROJETS « PROGRAMME D'INFRASTRUCTURES MADA / PRIMADA »

La ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, M^{me} Marguerite Blais, et la ministre des Affaires municipales et de l'Habitation, M^{me} Andrée Laforest, viennent d'annoncer le lancement d'un nouvel appel de projets. Les initiatives retenues permettront de favoriser le vieillissement actif grâce au Programme d'infrastructures Municipalité amie des aînés (PRIMADA). Les municipalités engagées dans la démarche Municipalité amie des aînés (MADA) sont invitées à soumettre leurs projets d'ici le 15 mai 2019. Ceux-ci doivent viser à la réalisation de petits travaux de construction, de réfection ou d'agrandissement d'infrastructures dans le but d'améliorer la qualité de vie des aînés. Pour plus d'information sur le programme, consultez le <https://www.mamh.gouv.qc.ca/infrastructures/programme-dinfrastructures-municipalite-amie-des-aines-primada/>.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
MARS MOIS DE LA NUTRITION		
Dim. 17 mars 2019 8 h – 11 h 30 SAINTE-MARIE	DÉJEUNER MULTI-CONFÉRENCES « La réalité des proches aidants d'aînés ». Coût : 14 \$ Témoignage de Lucie Nadeau, proche aidante Conférence par Dre Michèle Morin, médecin-gériatre CENTRE CAZTEL – SALLE DESJARDINS, 951, route Saint-Martin	LIEN PARTAGE Julie Lessard 418 387-3391
18 – 22 mars SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES		
Mar. 19 mars 2019 13 h 15 THETFORD MINES	CAFÉ-CONFÉRENCE « Les troubles d'obsession et/ou d'accumulation compulsive (TOC TAC) » Par Catherine Laflamme de La Croisée LOCAL DE L'ORGANISME - 95, Notre-Dame Est	CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453
Mer. 20 mars 2019 17 h THETFORD MINES	SOUPER SPAGHETTI BÉNÉFICE Coûts : 16 \$ (adulte), 12 \$ (7 à 12 ans), gratuit (6 ans et moins) CENTRE DE RÉCEPTION DU MONT GRANIT	LA CROISÉE Lucie Rochefort 418 335-1184
Mer. 20 mars 2019 15 h 30 – 20 h KINNEAR'S MILLS	LA GRANDE TOURNÉE Pour découvrir les services offerts dans la MRC des Appalaches SALLE MUNICIPALE – 120, rue des Églises	CDC Martin Cloutier 418 334-0465
25 mars 2019 13 h 30 EAST BROUGHTON	PIÈCE DE THÉÂTRE « EN ALZH'AMOUR » (Supplémentaire) Gratuit SALLE 1 – CHEVALIERS DE COLOMB – 364, rue du Collège	AAVA Brigitte Jacques 418-334-0111
Mar. 26 mars 2019 19 h 30 DISRAELI	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE SALLE MUNICIPALE DE L'HÔTEL DE VILLE	CINÉMA DU LAC Micheline Prévost 418 449-4368
Mer. 27 mars 2019 9 h – 15 h SAINTE-MARIE	RENDEZ-VOUS DU « PORTRAIT DES AÎNÉS... ». Coût : 20 \$. Présentation de données et d'enjeux, échanges, kiosques. CENTRE CAZTEL, 951, route Saint-Martin	TABLE CONCERTATION AÎNÉS CHAUDIÈRE-APPALACHES 1 877 533-5678
Mer. 27 mars 2019 18 h 30 – 21 h 30 THETFORD MINES	ACTIVITÉ DE FINANCEMENT LUDIQUE ET STIMULANTE Soirée de danses Lindy Hop. Venez bouger ! ÉDIFICE ST-JEAN - 4342, rue Saint Jean (secteur Black Lake)	CDC Martin Cloutier 418 334-0465
Ven. 29 mars 2019 9 h 00 THETFORD MINES	CONFÉRENCE « Se préparer aux rendez-vous médicaux » + « Présentation du rôle de travail de milieu auprès des aînés » RÉSIDENCE LE RENAISSANCE -101, rue Monfette E	CONSEIL DES AÎNÉS Geneviève Cyr 418 332-5606
Dim. 31 mars 2019 9 h -12 h THETFORD MINES	BRUNCH-BÉNÉFICE: Collaboration Chevaliers de Colomb Coûts : 10 \$ (adulte), 8 \$ (6 à 12 ans), gratuit (5 ans et moins) CLUB LE MARQUIS – 951, rue Christophe-Colomb	RPHPR Antoine Garneau 418 335-7611

VOIR ANNEXE 1

BRUNCH



AU PROFIT DU



Regroupement des personnes
handicapées physiques
de la région de Thetford

DIMANCHE LE 31 MARS 2019

Chevaliers de Colomb de Black Lake
Salle Le Marquis
951, Rue Christophe Colomb
Black Lake



Billets en vente à nos bureaux au
219 rue Bédard Ouest
Pour plus d'infos: 418-335-7611



0-5 ans : gratuit

6-12 ans : 8\$

12 ans et + : 10\$

Entre 9h00
Et 12h00

VENEZ NOUS ENCOURAGER !