

## **CONSULTATION CONCERNANT LES PERSONNES AÎNÉES**

**Quels seraient les points prioritaires à améliorer dans la MRC des Appalaches pour le mieux-être des personnes âgées?**

- 
- 
- 
- 

Faire parvenir vos suggestions à Maurice Grégoire [bretongregoire@cqocable.ca](mailto:bretongregoire@cqocable.ca).

## **LE 15 JUIN : JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE À LA MALTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES AÎNÉES – PORTEZ DU MAUVE**

**Réaliser des campagnes d'information et de sensibilisation par :**

- des campagnes de sensibilisation et de prévention ainsi que différents outils consacrés à la maltraitance des personnes âgées peuvent être réalisés en ciblant la population générale et des groupes de personnes spécifiques, par exemple, les adolescents et les jeunes adultes, les membres de la famille, les proches aidants, etc.;
- des activités de sensibilisation auprès de groupes spécifiques, par exemple, membres de la maison des aînés, personnes vivant en résidence, par le biais du programme de sensibilisation - « Ce n'est pas correct ».

**Réaliser des campagnes de sensibilisation**

Celles-ci peuvent aussi s'adresser aux différents partenaires concernés par certaines situations de maltraitance :

- les intervenants du réseau de la santé;
- les bénévoles et les organismes communautaires, pour ne nommer que ceux-ci.



**Mettre en place des moyens diversifiés pour rejoindre toutes les personnes âgées.**

Il faut par ailleurs prendre des moyens pour rejoindre toutes les personnes âgées, les plus isolées par exemple. La sensibilisation peut se faire de différentes façons. On peut concevoir et distribuer des dépliants, des livrets ou des DVD, souligner la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées qui a lieu le 15 juin chaque année, diffuser des campagnes de sensibilisation dans certains milieux clés ou auprès du grand public, réaliser des activités de prévention, élaborer des politiques, des règlements ou déterminer des orientations pour guider les interventions lors de situations de maltraitance.

## Lutter contre l'âgisme

La lutte contre l'âgisme peut également être considérée comme une préoccupation importante pour que la maltraitance soit évitée. En effet, l'âgisme peut constituer un terreau fertile à la maltraitance, par la banalisation de certains comportements répréhensibles, par exemple, préjugés, mépris, attitudes infantilisantes envers les personnes âgées.

## Promouvoir la bienveillance

*Voir à l'ANNEXE 1, un outil ludique en ce sens. Cet outil est disponible auprès des organisateurs et organisatrices communautaires et des Tables locales de concertation des aînés.*



## RAPPEL : OFFRE D'ACTIVITÉ PAR L'AAVA

L'Association de l'action volontaire des Appalaches (AAVA) invite les personnes de 50 ans et plus à une activité plein air dans le cadre de son programme Viactive. L'activité se tiendra le jeudi 27 juin à la Plage Saint-Daniel. L'horaire comprend une randonnée pédestre ainsi qu'un pique-nique (apportez votre lunch).



Il faut s'inscrire auprès de Maryline Fontaine, conseillère Viactive au 418 334-0111 avant le 19 juin et c'est gratuit pour les 25 premières personnes. En cas de pluie, c'est remis au lendemain.

## RETOUR DES SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES AU PARC ST-NOËL

Les séances d'activités physiques dédiées aux personnes âgées ont débuté le 5 juin au parc Saint-Noël. D'une durée de dix semaines, elles auront lieu tous les mercredis matin, de 10 h à 11 h, et seront animées par les kinésiologues du Centre d'activités physiques et sportives (CAPS). Les ateliers extérieurs débutent par une période de réchauffement et d'étirements, suivie d'une séance d'entraînement et se terminent par une capsule santé traitant de sujets variés comme les habitudes de vie, l'alimentation, la motivation, l'équilibre en passant par les mythes et les principes de base de l'activité physique.

Il faut savoir qu'en cas de pluie, le cours sera reporté au lendemain à la même heure. Les participants devront surveiller leurs courriels ainsi que les sites Web de la Ville de Thetford Mines et du CAPS puisque l'information mentionnant le report ou l'annulation de la séance y sera inscrite la veille selon les prévisions météorologiques.

Instaurée en 2013 dans le cadre du plan d'action Municipalité amie des aînés (MADA), cette activité ne cesse de gagner en popularité. Pour connaître l'horaire des séances et les thèmes des capsules santé, consultez le site Web de la Ville de Thetford Mines, à la section [Vie culturelle et sportive / Entraînement physique au parc St-Noël](#). Il est aussi possible de communiquer avec la coordonnatrice sportive, Cindy Tremblay, par téléphone au 418 335-2981, poste 244, ou par courriel à : [c.tremblay@villethetford.ca](mailto:c.tremblay@villethetford.ca).

**VOIR ANNEXE 2.**

## La bibliothèque vient à vous

Service gratuit de prêt à domicile pour aînés et personnes à mobilité réduite



### TYPES DE DOCUMENTS DISPONIBLES :

- ROMANS
- DOCUMENTAIRES
- REVUE
- LIVRES AUDIO
- LIVRES EN GROS CARACTÈRES
- ET BIEN D'AUTRES

SERVICE DISPONIBLE À L'ANNÉE



RÉSEAU DES  
BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES  
DE THETFORD

Le Réseau des bibliothèques publiques de Thetford se déplace à votre domicile pour vous apporter des documents, selon vos besoins et à votre goût.

POUR PLUS D'INFORMATIONS ET POUR VOUS INSCRIRE :

**CÉCILE GARATTI**  
**418 335-2548, POSTE 322**

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Sam. 15 juin 2019	<i>JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE À LA MALTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES ÂÎNÉES PORTEZ DU MAUVE</i>	
Lun. 17 juin 2019 13 h THETFORD MINES	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE VILLA SAINT-MAURICE – 381, rue Houle (Salle Desjardins)	COOP SERVICES À DOMICILE Véronique Gosselin 418 334-0852
Lun. 17 juin 2019 13 h 15 BEAULAC-GARTH.	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE LOCAL DE L'ORGANISME – 9, rue de la Chapelle	CAB CONCERT'ACTION Louise Palin 418-458-2737
Jeu. 20 juin 2019 11 h 30 THETFORD MINES	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE Léger dîner CENTRE COMMUNAUTAIRE MARIE-AGNÈS-DESROSIERS, local – 02.	SE PARLER... D'HOMMES À HOMMES INC. 418 335-9717

# Appel à la Bienveillance

Le 15 juin - Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées



## L'âgisme

Horace et Boniface



Source: L'Esprit, Martin (2013). « Une histoire de la philosophie médiévale au séculier au travail... les vieillards », *Revue de philosophie*, Volume 10, no 4.

Exemple d'âgisme : Présumer que les personnes âgées ont moins d'ardeur au travail, sont moins compétentes ou moins productives.

### Mots entrecroisés

14	6	6
ACCOMPAGNEMENT	PATIENCE	DROITS
PROFESSIONNELS	SÉCURITÉ	ÉCOUTE
RECONNAISSANCE	SOUCIEUX	ESTIME
		SOCIAL
13	7	5
BIENTRAITANCE	BESOINS	CHOIX
	DIGNITÉ	
10	FAMILLE	
PROMOUVOIR	LIBERTÉ	
	PROCHES	
9	RESPECT	4
CONFIANCE		LIEN

### Associez le type de maltraitance à l'image correspondante

**1: Maltraitance financière**  
Je soutire de l'argent à une personne âgée

**A** 

**2: Maltraitance physique**  
Mes gestes ont laissé des marques apparentes

**B** 

**3: Maltraitance psychologique**  
Mon attitude menaçante fait peur

**C** 

La **Bienveillance** aide à prévenir la maltraitance.

Concrètement la **Bienveillance** c'est :

- Je consulte ma mère pour toute décision qui la concerne.
- Mon père a accès, outre à sa chambre, à un espace personnel chez-moi et je respecte son intimité.
- Quand grand-maman me parle, je la regarde et je l'écoute avec patience.
- Lorsque j'accompagne mon parent âgé chez le médecin, je le laisse parler.
- Toute autre action concrète.

Afin de m'engager dans la **Bienveillance**, j'adopterai le comportement suivant :

---

Besoin d'aide ou d'information



La ligne **1-888-489-2287**  
**Aide Abus Aînés**



**8 1 1**  
INFO-SANTÉ/INFO-SOCIAL

\* Plan d'action gouvernemental pour combattre la maltraitance envers les personnes âgées 2017-2020. Définition de la bienveillance (p. 20) Maltraitance. Centre d'information Ombudsman-Appelantes en collaboration avec les partenaires du réseau. An english version of this material is available on request.

# SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

## PARC ST-NOËL



**DU 5 JUIN AU 7 AOÛT 2019**  
TOUS LES MERCREDIS À 10 H

**5 JUIN** | INITIATION

**12 JUIN** | AÉROBIE

**19 JUIN** | MUSCULATION POIDS DU CORPS

**26 JUIN** | SOUPLESSE

**3 JUILLET** | ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

**10 JUILLET** | ÉQUILIBRE

**17 JUILLET** | "1 C'EST BIEN, MAIS 2 C'EST MIEUX"

**24 JUILLET** | STABILITÉ

**31 JUILLET** | FLEXIBILITÉ

**7 AOÛT** | COMPÉTITION AMICALE

VOUS AUREZ BESOIN DE VÊTEMENTS SOUPLES, BOUTEILLE D'EAU ET D'UN TAPIS DE YOGA OU D'UNE SERVIETTE

EN CAS DE PLUIE, LE COURS SERA REPORTÉ AU LENDEMAIN À LA MÊME HEURE.  
SI LA TEMPÉRATURE NE PERMET PAS LA TENUE DE L'ACTIVITÉ LE LENDEMAIN, L'ACTIVITÉ EST ALORS ANNULÉE.



RESTEZ À L'AFFÛT EN SUIVANT NOTRE PAGE FACEBOOK OU EN CONSULTANT LE VILLETHETFORD.CA