

### VŒUX DE JOYEUSES FÊTES DE LA PART DU CONSEIL DES AÎNÉS

*À tous les organismes et les individus qui ont accepté de devenir membres de notre organisation, un grand merci pour votre soutien.*

*À tous nos collaborateurs qui nous permettent de mieux réaliser notre mission en nous soutenant financièrement, matériellement ou moralement, en diffusant nos écrits, en appuyant nos travailleuses de milieu auprès des aînés, soyez assurés que nous apprécions votre partenariat.*

*À toutes les personnes aînées, vous êtes l'essence même de notre mission. Nous, vous souhaitons une période particulièrement agréable avec vos familles, vos proches et vos amis.*

*Recevez les meilleurs vœux de Joyeuses Fêtes de la part de nos travailleuses de milieu auprès des aînés et de la part des membres du conseil d'administration du Conseil des aînés de la MRC des Appalaches:*

*Brigitte Lagassé, Geneviève Cyr, Nicole Champagne, Mario Dufresne, Maurice Grégoire, Normand Brouard, Normand Vachon, Peter Whitcomb, Philippe Chabot (maire de St-Jacques-de-Leeds et délégué de la MRC), Richard Fortier et Yvan Corriveau.*



# joyeuses Fêtes



Brigitte Lagassé  
TRAVAILLEUSE DE MILIEU  
AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES



## M. PHILIPPE CHABOT SERA LE REPRÉSENTANT DE LA MRC AU CDA

Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches (CDA) a le plaisir d'annoncer que le Conseil des maires de la MRC des Appalaches a désigné M. Philippe Chabot, maire de Saint-Jacques-de-Leeds, comme représentant de la MRC au conseil d'administration du CDA. Selon le règlement en vigueur, le CA du CDA est formé de 9 personnes dont une est désignée par la MRC et les 8 autres sont élues par l'assemblée générale. Le conseil d'administration 2019-2020 du CDA est donc complet soit 9 sur 9.

## TENUE D'UNE JOURNÉE DE RÉFLEXION SUR LE BÉNÉVOLAT : 19 FÉVRIER 2020

Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches (CDA) convie les organismes et les bénévoles des organismes dédiés aux services des aînés à une « Journée de réflexion sur le bénévolat » qui se tiendra le mercredi 19 février 2020 au Club le Marquis (secteur Black Lake) de 9 h à 16 h 30.



Le programme de la journée comprendrait une conférence de M. Thierry Durand, directeur général du Centre d'action bénévole de Bellechasse-Lévis-Lotbinière ainsi que des ateliers. La conférence de M. Durand porterait sur « L'évolution de la participation sociale ». Par la suite des échanges et des ateliers concernant les défis et les pratiques les plus prometteuses à propos de l'accueil, de la fidélisation, de la formation, du soutien, de la reconnaissance des bénévoles. **Un comité organisateur est à l'œuvre pour finaliser l'organisation de cette rencontre importante concernant le BÉNÉVOLAT dans le contexte des années de la nouvelle décennie. Les prochains bulletins Générations + donneront toutes les informations sur le sujet.**

## APPEL DE CANDIDATURES POUR LE PRIX HOMMAGE AÎNÉS

**Comme par les années passées, c'est le temps d'être à la recherche de candidats ou de candidates pour le PRIX HOMMAGE AÎNÉS 2020 (PHA).** Plusieurs personnes de notre milieu ont déjà reçu ce prix. Le processus est décentralisé. Chaque table régionale remet des PHA et sélectionne une personne pour représenter la région. M<sup>me</sup> Madeleine Nadeau d'Adstock représentait la région de Chaudière-Appalaches le 6 novembre 2018 au niveau du Québec. Le 18 avril 2019, M<sup>me</sup> Denise Grégoire recevait un PHA régional de Chaudière-Appalaches. La prochaine remise au niveau nationale aura lieu en novembre 2020. Le 23 avril prochain, ce sera la remise des PHA pour la région de Chaudière-Appalaches, à raison d'un(e) représentant(e) par table locale. Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches est une table locale. Nous avons droit de présenter un(e) candidat(e).

Les organismes de la MRC des Appalaches ont jusqu'au 26 mars 2020 pour déposer des candidatures auprès du Conseil des aînés (CDA). S'il y a plusieurs candidats, le CDA devra faire une sélection. Cependant le CDA trouvera un moyen de souligner toutes les candidatures déposées en 2020. Le formulaire et les directives sont disponibles auprès du président du CDA dont les coordonnées apparaissent plus loin.

## LA GASTRO-ENTÉRITE – UN OUTIL POUR DÉCIDER QUAND CONSULTER ?

La question se pose pour une majorité de personnes. Un outil simple et coloré, élaboré par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), est mis à votre disposition pour vous informer des signes et symptômes à reconnaître lors d'une gastro et savoir quand consulter. **VOIR à l'ANNEXE 1.**

## COMMUNIQUER UN CHANGEMENT D'ADRESSE

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.

## POUR OBTENIR LE BULLETIN GÉNÉRATIONS +

La distribution du Bulletin des 50 + en Appalaches est assurée à même le réseau électronique de la SDERT à travers son infolettre. Pour s'y inscrire rendez-vous à : [www.regionthetford.com](http://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
Janvier 2020	<b>MOIS DE LA SENSIBILISATION À LA MALADIE D'ALZHEIMER</b>	
Dim. 12 jan. 2020 9 h – 12 h THETFORD MINES	BRUNCH-FAMILIAL (BÉNÉFICE) Billets en vente Collaboration des Chevaliers de Colomb (c. 2088). Tirages et prix. Coût : 10 \$ (adulte), 5 \$ (enfants de 6 à 8 ans), gratuit (5 ans et -). CENTRE ÉMILIE-NNE-GOURDES - 95, 9 <sup>e</sup> rue Nord	COMITÉ D'EMBELLISSEMENT DES CIMETIÈRES ST- ALPHONSE ET ST-MAURICE 418 335-9141
Mer. 15 jan. 2020 9 h THETFORD MINES	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE DES MEMBRES Il faut confirmer sa présence avant le 10 janvier 2020 CENTRE MARIE-AGNÈS-DESROSIERS – 37, rue Notre-Dame Ouest	CDC-A 418 334-0465
Dim. 19 jan. 2020 15 h THETFORD MINES	LIGUE NATIONALE D'IMPROVISATION « La LNI en tournée » LE VITRAIL – ESPACE CULTUREL -1254, rue Sainte-Marthe	LE VITRAIL 418 333-6992
Sam. 1 <sup>er</sup> fév. 2020	<b>DATE LIMITE POUR PRÉSENTER DES CANDIDATURES POUR LES MÉDAILLES DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR</b>	
Du 2 au 8 fév. 2020	<b>SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE 2020</b> « Parler du suicide sauve des vies »	
Jeu. 6 fév. 2020 13 h – 18 h THETFORD MINES	SALON DES ORGANISMES ET DES PROGRAMMES 2020 Dans le cadre de la semaine de la prévention du suicide CARREFOUR FRONTENAC - MAIL	SARCA Nicole Chabot, 418 338-7806, poste 2130

**IL EST IMPORTANT D'Y PARTICIPER ET DE VENIR RENCONTRER LES ORGANISMES**

Pour nous communiquer des INFORMATIONS, veuillez transmettre un message à Maurice Grégoire au 418 338-1078 ou par courriel : [bretongregoire@cgocable.ca](mailto:bretongregoire@cgocable.ca) .



# Joyeuses Fêtes



LA GASTRO-ENTÉRITE – QUAND CONSULTER ?

## GASTRO-ENTÉRITE

### Aide à la décision

**Pour protéger votre santé et la santé des autres**

La gastro-entérite peut être causée par un virus, une bactérie ou un parasite.

**Les principaux symptômes de la gastro-entérite sont les suivants :**

- diarrhée; au moins 3 selles liquides ou semi-liquides par période de 24 heures ou selles plus abondantes et plus fréquentes que d'habitude;
- crampes abdominales;
- nausées;
- vomissements;
- fièvre légère (dans certains cas).

Les symptômes de la gastro-entérite durent habituellement de 24 à 72 heures. Une personne atteinte de gastro-entérite est généralement contagieuse en présence de symptômes et surtout au moment où ses symptômes sont les plus intenses. Elle peut demeurer contagieuse quelques semaines après la disparition des symptômes.

**Appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour limiter la transmission :**

- Lavez-vous souvent les mains.
- Désinfectez le siège des toilettes et les surfaces ou les objets qui pourraient être contaminés par des selles ou des vomissements.

**SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA GASTRO-ENTÉRITE,**  
consultez ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches. S'il s'agit de la diarrhée du voyageur, communiquez avec Info-Santé 811.

<b>DÉCISION</b>	J'ai probablement un dérangement intestinal passager. Une alimentation équilibrée devrait enlever les symptômes. Au besoin, j'appelle Info-Santé 811.
<b>DÉCISION</b>	J'ai probablement une gastro-entérite causée par un virus qui durera entre 24 et 72 heures. Je me soigne à la maison. Je consulte Québec.ca. Au besoin, j'appelle Info-Santé 811.
<b>DÉCISION</b>	J'appelle Info-Santé 811; une infirmière fera une évaluation de mon état et m'indiquera les recommandations à suivre selon ma condition de santé.
<b>DÉCISION</b>	Je consulte un médecin le jour même.
<b>DÉCISION</b>	Je me rends sans attendre à l'urgence. Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 9-1-1.

L'information contenue dans ce document ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé 811 ou consultez un professionnel de la santé.